



平成29年8月号No.20

砂川市病児・病後児保育施設

TEL 0125-54-2278

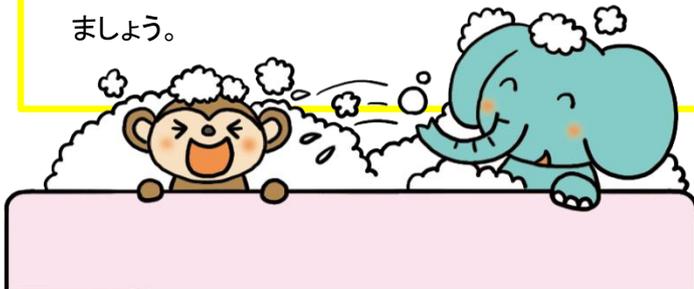
今年の夏はまだ暑い日が続きそうですね。

毎日続く夏の暑さや楽しいイベントなどで、そろそろ体にも夏の疲れがでてきてはいませんか？この機会に食事や睡眠など、もう一度生活リズムを見直し体調を整えていきましょう。

生活リズムを見直そう

夏はお出かけをする機会が増え、眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になりがちです。風邪に負けない体をつくるために生活リズムを見直してみましょう。

- 早起きをし、余裕をもって朝ごはん・歯磨き・トイレをすませる。(朝食は必ず食べましょう。)
- シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂にはいりましょう。
- 早寝を心がけて、睡眠をしっかりととりましょう。
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行いましょう。



保育室のようす（7・8月の壁面）



涼しげな夏の壁面になっています♪

手足口病が流行っています。

口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎ぜいまくえんなどの合併症を起こしたりすることがあるので、注意が必要です。

手足口病に注意しましょう



夏に流行することが多い病気。感染力が強いため、何度もかかる可能性があります。

口の中の水ぼうが痛むときは、プリンや野菜スープなどのどろしのよいものを。



治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗ってください。

かかってしまったら園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。