

# 病児保育だより 夏号

令和4年度 西脇こども園 病児保育室

まだ安心できないコロナ禍で、暑い夏がやってきます。コロナウイルス感染対策をしつつ、夏バテによる体調不良を引き起こさないために、子どもも大人も関係なく注意が必要です。

**夏バテ注意!**

## 夏バテとは…?

一般的に高温・多湿の夏の気候に体が対応できなくなると現れる体調不良のことです。

## 夏バテの症状

疲れがとれない

食欲がない

体がだるい

夜にぐっすり  
眠れない

子どもの場合は、遊びに熱中していると元気そうに見えたり、食事好きなものであれば喜んで食べたりすることもあり、大人のように自分から訴えてくることは少ないかもしれません。

「元気がなさそうだな・・・」「いつもと様子が違うな・・・。」と気づいたときには夏バテになっていたり、熱中症にかかっていたりすることもあります。

そのためにも、普段から、夏バテになりにくい体づくりを心がけましょう。

## 暑さに負けない体をつくるために・・・

- 皮膚のケア・・・こまめに汗を拭いたりシャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保つようにしましょう。あせもやおむつかぶれの予防になります。
- 冷たいものをとりすぎない・・・アイスや冷たい飲み物をとりすぎると胃に負担がかかります。また、クーラーで体を冷やしすぎないようにしましょう。
- ご飯をしっかり食べよう・・・朝・昼・夜、しっかり3食食べましょう。夏野菜はビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。

病児保育室では、絵本やおもちゃ、ブロック、折り紙やお絵描き、DVDなど、体調に合わせて遊べます。

病児保育の予約がスマホからできます。Webで予約をするには利用者登録が必要です。詳しくは病児保育予約のホームページをご覧ください。

