

# 病児保育だより 夏号

西脇こども園 病児保育室

梅雨の蒸し暑さや気温が高い日が続く、体調管理が難しい時期となります。暑さを我慢せずエアコンを使用しながら、適切な水分補給とこまめな換気を心がけ、熱中症に気をつけましょう。

## 熱中症を予防するために

### 規則正しい生活をしましょう

- ・1日3食しっかり食べましょう。
- ・偏りのないバランスの良い食事を取りましょう。
- ・十分な休息を取りましょう。

### こまめに水分補給をしましょう

- ・のどの渇きを感じる前に水分補給をしましょう。
- ・たくさん汗をかいたあとは塩分補給をしましょう。

### 室内では

- ・エアコンや扇風機を使用しましょう。
- ・すだれやカーテンで直射日光を遮りましょう。

### 屋外では

- ・帽子を使用しましょう。
- ・日陰に入り、こまめに休憩しましょう。
- ・できるだけ涼しい時間帯を選びましょう。

## 真夏のベビーカーはとっても暑い

気温の暑さには、太陽からの直接の日差し以外にも路面からの照り返しの暑さも含まれます。アスファルトの反射熱は、地面に近ければ近いほど高くなります。アスファルトの反射熱を一番感じるのが、地面に近い位置のベビーカーです。できる限りの暑さ対策をしましょう。



## のどが渇く前に水分補給をしましょう

のどが渇いてから水分を飲むという方が多いかもしれませんが、これでは脱水を防ぐことができません。のどの渇きを感じた時には、すでに体内の水分が不足しているサインです。

のどが渇く前にこまめに水分補給をする習慣をつけ、熱中症を予防しましょう。



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。

