

病児保育だより 夏号

西脇こども園 病児保育室

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をするようにしましょう。

1. 水分補給

たくさん汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

汗をかいたら濡れタオルで拭くか洗い流し、皮膚を清潔に保ちましょう。きれいにしたあとは夏でも保湿ケアをするようにしましょう。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れないようにしましょう。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。冷やしすぎには注意し、エアコンを上手に使いましょう。設定温度は26~28℃を目安にしましょう。



上手な水分補給をしましょう

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物はエネルギー量が多く、飲みすぎると食欲低下の原因になることも考えられます。

水分補給は糖分が含まれない水やお茶を主にこまめに飲みましょう。

ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものがあります。

汗をかいて失われる塩分やミネラルは食事からしっかり補えるように、気をつけて水分補給をしましょう。



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。



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。

