

病児保育だより 夏号

西脇こども園 病児保育室

いよいよ夏本番を迎えます。今年も厳しい暑さになることが予想されています。子どもも大人も体調に気をつけて暑い夏を乗り切りたいですね。

これからの時期は、今まで以上に水分補給も必要になると思います。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。

熱中症に注意しましょう

熱中症は手当が遅れると重症化し、命に関わるケースもあります。熱中症を予防するポイントは、子ども自身が気をつけるだけではなく、保護者の方が注意してあげる必要があります。

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とりましょう。
- ・十分な休息をとりましょう。

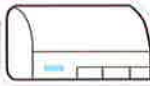
こまめに水分補給をしましょう

- ・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経口補水液などで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。



脱水かなと思ったら

脱水の症状があらわれたときは、水分と同時に塩分も補給するようにしましょう。経口補水液を少しずつ補給することがベストです。

経口補水液は塩分濃度が高いので、普段の水分補給には適していません。普段の水分補給は、水やお茶（カフェインが含まれていないもの）を飲むようにしましょう。

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。

