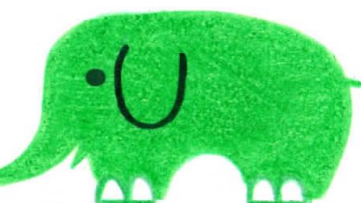


ぱおぱお ニュース

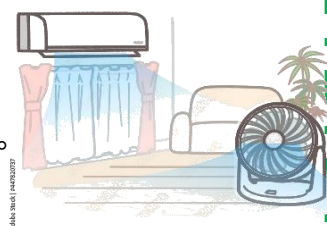
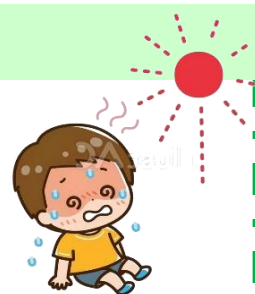


< 病 気 の 豆 知 識 >

今月は… 『 熱中症 』 です

【 予防のために気を付けること 】

- ・外にいる時は、頭が熱くならないよう帽子をかぶったり、時々日陰で休み、体内温度を下げましょう。また、吸水性や通気性の優れた服を選びましょう。熱がこもらないよう袖口や襟ぐりが開いたデザインがお勧めです。
- ・室内だから…と安心はできません！室内が高温多湿になると体調に影響します。窓を定期的にかけて、風通しを良くしましょう。直射日光が当たるようなら、すだれやカーテンで遮ります。エアコンや扇風機を上手に利用して、室温が28℃を超えないように心がけましょう。
- ・十分な睡眠と朝食をとり、体調を整えましょう



【 水分補給 】

- ・一度にたくさん飲むと、汗や尿になりやすく、体に吸収されません。効率的に吸収できるよう、**少量ずつ、こまめに**飲みましょう。
- ・汗をたくさんかいた時は、水分と一緒に塩分などの**ミネラルも補給**しましょう。
- ・呼吸や皮膚からも水分は体の外へ出てしまいます。

のどが渴かなくても水分補給をしましょう。

水分、塩分を摂ることはもちろん大事ですが、とにかく身体をほてらせないこと！

冷たいものをもって、体の中から冷やすことも意識しつつ、

最近は首を冷やすようなグッズなどもたくさん出ています。ぜひ上手に活用していきましょう！

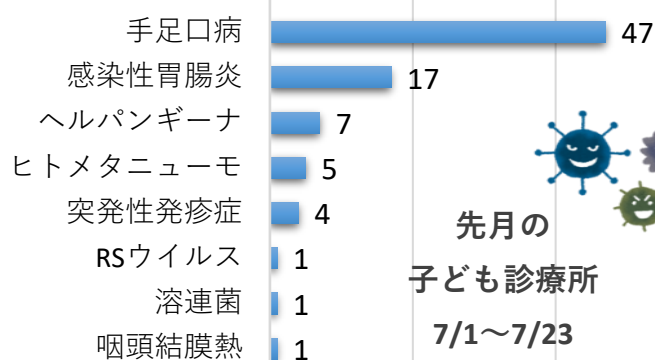


【 こんな症状があれば熱中症を疑いましょう 】

- ・顔が赤く、体が熱い
- ・元気がなく、ぐったりしている
- ・水分を飲みたがらない
- ・頭痛や吐き気がある
- ・呼びかけへの反応が鈍い
- ・沢山汗をかいている、または汗がでなくなる



< 感 染 症 情 報 >



子ども診療所では…

- ・様々な感染症が出ています。
- ・先月から引き続き手足口病のお子さんが多く目立ち症状も色々なパターンが見られました。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・手足口病のお子さんが多く入室していました。
- ・痰がらみでゼーゼー・ヒューヒューしているお子さんが多く、保育室でも吸入をしていました。



< 8月といえば・・・ >



8月と聞くと、ギラギラと照りつける太陽、青い空に入道雲、花火大会、そして楽しい夏休みが思い浮かびます。一年で最も夏らしさを感じるこの季節は、心躍るイベントが盛りだくさんである一方、厳しい暑さへの対策も欠かせません。

夏野菜

8月といえば、栄養満点で瑞々しい「夏野菜」を沢山楽しめる季節！

多くの野菜の「旬」のシーズンでもあり、売り場にも彩り豊かな野菜が多数並びます◎ポリフェノールを多く含む「ナス」に、

リコピンたっぷりで肌にも良い「トマト」、

カリウムや食物繊維が豊富な「きゅうり」や

なんと、レモン果汁の約1.5ビタミン倍もビタミンCをたっぷり含む「ピーマン」、

ペクチンが豊富で腸内環境を整える「オクラ」、など、

夏の太陽をいっぱい浴びて育った8月の食材は、どれも栄養満点で、私たちの体に元気を与えてくれますね。この時期ならではの旬の味覚を楽しみながら、暑い夏を乗り切りましょう。一緒に野菜の収穫など体験できると楽しみながら食育を行うことができるのでおすすめです！



湿度が下がり空気が澄み渡ることも多い8月の夜空は、星々が一層美しく輝いて見えます。特にこの時期は、三大流星群の一つに数えられる「ペルセウス座流星群」の活動がピークを迎えます。毎年お盆の時期にあたる8月12日から13日頃にかけて最も多くの流れ星を見ることができ、天体ショーとして多くの人々を魅了します。少し夜更かしをして、光害の少ない静かな場所で夜空を見上げれば、願いを込めた流れ星に出会えるかもしれませんね。夏の夜のロマンチックなひとときを、星空観察で過ごすのも素敵です。

楽しい事が沢山ある8月。体調に気を付けて元気に過ごしたいですね！



保育室のご利用には 事前の登録が必要です！

新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪

お問い合わせ 病児保育室ばおばお（月～金 8：30～17：30）

TEL 042-521-2777 （事前登録予約 10：00～16：00）

*** 利用登録の更新をされていない方も、前日予約ができませんのでご注意ください ***

