

はぐくみだより No.81

猛暑と熱帯夜が続いています。昼間のこまめな水分補給とともに、しっかりと栄養をとること、そして夜は、ぐっすり眠って体力を回復できるよう、クーラーや扇風機を上手に使って下さい。



はぐくみ QR

湯沢市病児保育室
「はぐくみ」
湯沢市HPへ

夏休みの過ごし方



夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。

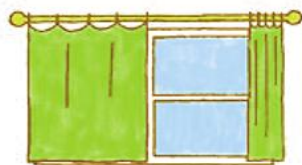
海へ行く時は…

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせるようにします。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。



猛暑対策

エアコンを上手に使って
涼しく過ごしましょう



まず衣類で調整する

家でエアコンをつけていても暑いと感じたら、エアコンの温度を下げる前に、大人が薄着になりましょう。



室内の温度差を 少なくする

天井と床では、室温が1~2度変わると言われています。大人にはちょうどよく感じても、小さな子どもには寒すぎることも。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。

冷風がじかに
当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないよう気をつけて。



令和8年7月 利用者 延べ8名(内訳: 1歳児7名、2歳児1名、)

利用者疾患: アデノウイルス咽頭炎、RSウイルス感染症、下痢症、

急性胃腸炎、急性上気道炎、胃腸炎、ヘルパンギーナ