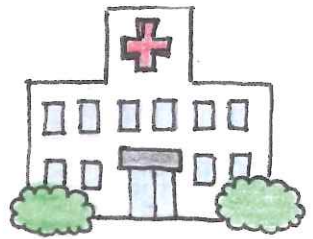


# なないろだより

2021年夏号(8月発行) No.2



病児保育室 なないろ(高田中央病院)

TEL → 0978-25-5775(直通)

HP → <https://takachuo.com/>



(高田中央病院QRコード)

暑い暑い夏がやってきました!!



こどもの体の65~80%は水。大人より汗をかきやすいため脱水になる危険性が高いです。正しく水分補給を行い、脱水症状を防ぎましょう。



「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント



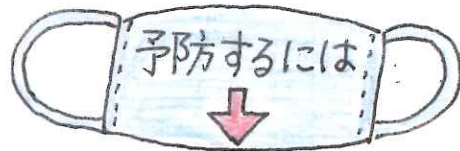
- エアコンを使用しながら、換気扇や窓開放で換気をし室内はこまめに調整。
- 涼しい服装にして、暑いや暑い時間帯は無理をしない。
- マスク着用時、負荷のかかる行動は避ける。
- こまめに水分補給。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。



## 〈夏に多い子どもの感染症〉



ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱(プール熱)・流行性角膜炎(はやり目)などがあります。



手洗い・うがい・マスクが有効的です!!

外から帰ったらすぐに手洗い、うがいをしましょう。また、疲れを溜めない生活することも大切です。栄養と睡眠をきちんととり、免疫力を高めて身体をウイルスから守りましょう

