

病児保育だより

アメニティホーム広畑学園 通信 No.31

R8 年. 夏号

今回は、夏に流行る感染症と、毎年暑さが厳しく猛暑から酷暑になるため熱中症対策など、夏の健康管理についてのお話です。
ご家族で夏休みを有意義に過ごすためにも、参考にしていただければ幸いです。

夏の感染症 共通の予防ポイント



手足口病・ヘルパンギーナ



プール熱・はやり目



溶連菌感染症



とびひ (伝染性膿痂疹)



登園基準まとめ



※参考資料: 夏に増える子どもの感染症 5 選 | 症状・登園基準を保育園看護師が解説

<https://chottosenmon.com/summer-infectious-disease/>



熱中症予防と対策



WBGT値（暑さ指数）	
	危険 31℃以上 DANGER 31℃ OR MORE
	厳重警戒 28～31℃ HIGH ALERT
	警戒 25～28℃ WARNING



（室内環境の目安）

室温：25℃前後

湿度：50～60%



夏バテ予防にも♪ 体を冷やす食べ物と温める食べ物



暑い夏は、体がほてったり、冷たいものとりすぎで胃腸が疲れたりしがちです。

食べ物の性質を知って、元気に夏を乗り切りましょう。



体の熱をとり、ほてりを静めてくれる食材です

体の内側から温め、胃腸の働きを助ける食材です



水分補給をこまめに行い、食事、睡眠、運動のバランスを大切にして、
元気に夏を過ごしましょう！



夏のポイント



冷たいものを取りすぎると、胃腸が冷えて食欲低下や下痢、夏バテの原因になります

体を冷やす食材と温める食材を上手に組み合わせて、バランスよくとりましょう

★夏バテ予防にも★ ～組み合わせ例～

- ◇ショウガ+きゅうり(酢の物)
- ◇ショウガ・ネギ+とうふ(冷やっこ)
- ◇味噌+なす(なすの味噌炒め)
- ◇卵+トマト(トマトの卵炒め)
- ◇卵+ゴーヤ(ゴーヤチャンプル)
- ◇鶏肉+きゅうり(棒棒鶏)
- ◇シナモン+バナナ(焼きバナナ)

参考図書：「体を温める」医学博士 石原結實

病児保育ご利用時間：8時～18時 受付時間：7時～19時（日曜・祝日・年末年始は休み）

アメニティホーム広畑学園 ☎079-236-1630