



子育て通信



3大夏風邪にご注意！

なぜ夏の風邪がしんどくなるの？

気付かないうちに“隠れ脱水”になっていることも…

- ① 身体が脱水になりやすい
→発熱 + 下痢 + 汗で水分が奪われる、のどの痛みで飲食量が減る
- ② 免疫力が落ちている
→クーラーで冷えて自律神経が乱れる、食欲低下・睡眠不足で体力ダウン

紫外線ストレスでも免疫は下がる…

3大夏風邪の症状

1.フル熱(アデノウイルス)

- ・39～40℃の高熱が4～5日
- ・目の充血や目やに、涙目などの結膜炎症状
- ・のどの痛み、腹痛・下痢、頭痛

潜伏期間5～7日、出席停止

2.手足口病

- ・38℃程度の熱が数日間
- ・口の中やのどの痛み
- ・四肢や行内の発疹

潜伏期間3～6日

3.ヘルパンギーナ

- ・38～39℃の熱が1～3日
- ・のどの痛み
- ・行内に水疱性の発疹や潰瘍

潜伏期間2～4日

薬局で出来る夏の風邪対策

のどの痛み

うがい薬・トローチ

下痢・腹痛

整腸剤・漢方

水分補給

経口補水液

食欲不振

栄養補助食品（ゼリータイプも）

子どもから大人までかかりやすい…

夏風邪は「軽く見ない」ことが大切！こまめなケアと水分・栄養補給を！

眩しい太陽の陽射しと共に夏がやってきましたね。真夏の暑さに負けることなく元気いっぱい幼稚園と保育園のお友達は遊んでいます。幼稚園の園庭に、熱中症アラートを取り付けアラート音が無い日は日除けテントをだし、ミストで水も撒き、時間を決め園庭遊びやプール遊びを楽しんでいます。酷暑の夏となりそうですが、今しか作る事の出来ない思い出をたくさん作り楽しい夏を過ごしてくださいね！！

場所:子育て支援室 対象:0～2歳児の親子

27日 身体測定・お誕生日会

13日 どちらもありません 6日・20日は園庭開放のみ

受付:9:30～天王寺幼稚園 10:30 前後に子育て支援室に移動

こまめに水分補給を

乳幼児の～汗は80%を水分が占めています。汗をかいて体温調節をしたり、尿として出したりして失われていきます。水分補給は一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。起床時・就寝前・遊びやお風呂の前後などに、コップ1杯を目安に飲むと良いです。

糖分のとりすぎに注意

暑い日は冷たい飲み物が美味しく感じられます。でも炭酸飲料・果汁飲料・スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分が多く含まれているものもあります。糖分の摂り過ぎにならないように成分表を確認したり、食べ物に入っている糖分と合わせて考えたりして、上手に飲むようにしましょう。