



病児保育園 令和3年7月号

セカモゲ通信

世界ちゃんとうモゲル先生の元気なクリニック

梅雨が明けるまでは、湿度が高く、天気も変わりやすいので、体調を崩しやすい時期です。また、梅雨明けすると急に気温が高くなりますが、夏の暑さからだが慣れていないため、熱中症になる人が一番多いとされています。いつも以上に、生活リズムや食事の内容に気をつけて、体調が悪いときには、無理をせず、早めに休養をとるようにしましょう。

夏本番！ こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとりつつ体調を整え、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をささむことが大切です。



水(分)補(給)のポイント

- いつ？ 朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。
 - 何を？ 甘い飲み物ではなく、水やお茶など。
 - どれくらい？ 1日あたり1.2ℓが目安。
 - 運動などで大量に汗をかいたら？
- sports drink
- 汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分をとりする必要があります。塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料など。



もうすぐ待ちに待った夏休み！楽しみがたくさんあると思います。体調を崩さずに楽しめるといいですね。

たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないとい体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しくおなかを冷やせない
- 早期早起で生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を思いやしいハンカチを準備



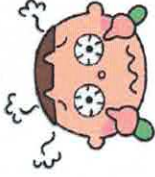
気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

ヘルパンギーナ
高熱とどの痛み。特にのどは、水ぼうや頭のように痛む(乳児はミルクが飲めないほど)。

アール熱
(咽頭結膜熱)
高熱とどの痛みのほか、目の痛み、かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。

手足口病
手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうやができ、熱が出ることも。



6月のセカモゲ♪ 短冊を書きました。

7月7日は七夕ですね😊セカモゲでは、短冊にお願い事を書いて飾りました😊兄弟仲良く過ごしたい switch が欲しい😊携帯が欲しい😊おもちやが欲しい😊……あれあれ？だんだんサンタさんへのお願いみだりになってますよ😊みんなの願いが叶うと……いいですね😊



7月7日 七夕

七夕は食文化

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行なう所もあります)。

七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「素餅」がもとになったといわれ、ちようど麦の収穫時期であることや、織姫のつむぎ糸に見立てて食べられます。



セカモゲ

病児保育園
〒500-8358 岐阜県岐阜市六条南2丁目8番20号
TEL058-216-3745 FAX058-216-3751



BY@CISEKAMUGE