病児・病後児保育室わたっ子保育園

お　ひ　さ　ま　だ　よ　り

令和元年 No.2

暑い夏！！　たくさん遊んで、いっぱい食べて・・・そして、しっかり休息をとりながら、暑い夏を元気に過ごしていきたいですね。

栄養のある食事や水分補給を
しっかり摂って
体力をつけましょう！！

～　夏を元気にのりきるために　～

飛んでけ！夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

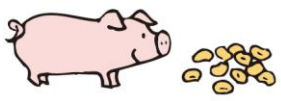
エネルギーの源 たんぱく質

エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA

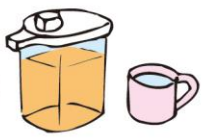
ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないものがお勧め

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ　正しい水分補給はどっち？

❶ 飲み方は？
- Ⓐ 1回にたくさん飲む
- Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む

❷ 飲むなら？
- Ⓐ 炭酸飲料やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

❸ いつ飲む？
- Ⓐ のどが渇いたら飲む
- Ⓑ のどが渇く前から飲んでおく

答え：全部Ⓑが正しい。子どもはのどの渇きに気づきにくいので、大人が前もって飲ませるようにしましょう。

☼　夏に流行る疾患は　？？？

- ○手足口病
- ○熱中症
- ○プール熱
- ○流行性角結膜炎
- ○ヘルパンギーナ
- ○おたふくかぜ
- ○水ぼうそう
- ○とびひ
- ○食中毒
- ○夏風邪（高熱に注意！）

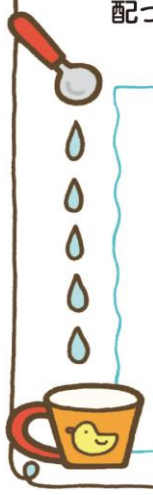
などです。
いつもと様子が違うときは、必ず医師の診断を仰ぎましょう。

赤ちゃんの水分補給　どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に０～２歳のころは新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間をおいてあげましょう



予約、質問などはこちらへ！！

病児・病後児保育室「わたっ子保育園」（直通）

0875-52-6620

過去の「おひさまだより」や病児保育の流れ、予約方法などを掲載しています。ホームページもご覧下さい♪

病児・病後児保育室わたっ子保育園　検　索