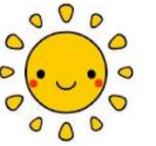




# おひさまだより



R2 年度 No.2

毎日暑い日が続きます。こまめに水分を摂りながら熱中症に気を付けていきましょう。

引き続き感染症予防を心がけ、元気よく夏を過ごしたいですね。



## ～夏の生活習慣について～

### クーラー

を上手に使って

### 快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

#### ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな(30分～2時間くらい)だけ涼しく



### 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

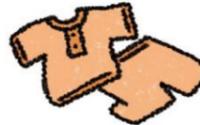
● 早寝早起きで生活リズムを整える

● お風呂に入ってさっぱりする

● 汗を吸いやすいパジャマを着る



- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない



### 夏は目の病気がはやります

プール熱…発熱、のどの痛み、目の充血、目やに

流行性結膜炎…目の充血、目やに、まぶたの腫れ

どちらもアデノウイルスによる感染症です。

感染力が強いため注意が必要です。

早めに、受診しましょう!!

病児・病後児保育室わたっ子保育園では、感染症(例:流行性耳下腺炎、手足口病胃腸炎、結膜炎など)のお子さんもお預かりしています。

※当院の医師より病児保育可の診断が必要です。

気になることがありましたら、お問い合わせください。

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

(電話受付: 平日 7:45~18:30)

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ください♪

病児・病後児保育室わたっ子保育園 検索

