



暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので熱中症が心配されます。まだ体が暑さに慣れていない為、体調管理に注意が必要です。帽子を被る、こまめに水分補給をする等、熱中症対策を心掛けていきましょう。

熱中症対策

《暑さから身を守る》

- ① 室内では扇風機やエアコンを使って風通しを良くする。
- ② 屋外では、帽子や日陰を利用する。
- ③ 暑さ指数を参考にする。
- ④ 保冷材の利用や通気性・吸湿性のある衣類を着用する。
- ⑤ こまめな休息と十分な睡眠をとる。

《水分補給の仕方》

- ① 起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に水分を摂りましょう。
 - ② 一度に大量ではなく、コップ1杯程度の量をこまめに摂りましょう。
 - ③ 経口補水液やスポーツドリンクも有効です。
 - ④ スイカやトマト、きゅうり等の水分を多く含む夏野菜に塩を振って食べるのもおすすめです。
- ☆水分を摂りたがらない時は、子どもの好きなキャラクターのコップや水筒等、いつもと違う食器類で視線を変えてみると飲んでくれることもあります。

夏にかかりやすい病気

- ・ヘルパンギーナ
- ・手足口病
- ・咽頭結膜炎（プール熱）
- ・流行性結膜炎

子どもの夏風邪と呼ばれる病気は主に4種類あります。予防には手洗いやうがい効果的です。病気にかかってしまった際は、よく寝て栄養や水分を摂りましょう。症状は治まっても便にウイルスが残っていることもあるので、注意が必要です。

【お願い・お知らせ】

- ◆体温が**37.5℃以上**の場合はお預かりできません。
- ◆ご利用までに医療機関の受診をお願いします。
- ◆お部屋に空きがあっても、**園医の判断でご利用いただけない場合があります。**
- ◆ご利用時間は**8:30~17:00**までとなっています。延長してのお預かりはできませんのでご注意ください。



☆開所日：月曜日から金曜日（祝日・年末年始除く）

★時間：8:30~17:00

☆対象：7市7町（山形市・上市市・天童市・寒河江市・村山市・東根市・尾花沢市・山辺町・中山町・河北町・西川町・朝日町・大江町・大石田町）にお住まいの1歳から小学校6年生までのお子さん

◎web予約サイト「あずかるこちゃん」にて、随時事前登録を受け付けております。登録方法、病後児保育ご利用までの流れは、はやぶさ保育園ホームページに記載されています。不明な点はお問い合わせください。



☆配置職員：看護師・保育士

★料金：一日 1,500円（昼食費込み）

山形県済生会 はやぶさ保育園

★病後児保育 **スターキッズ** ★

〒990-2474 山形市大字沼木 1139-16

Tel 023-664-1701 Fax 023-664-1702