



すずらん通信

R8.8月発行

暑い夏もいよいよ本番！ジリジリと強い日差しの中、子ども達は水遊びやプールを思いっきり楽しんでいることと思います。しかし、夏バテや熱中症、夏風邪などが心配な季節でもあります。
ご家庭でも、体調管理に気を配り、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えて元気に夏を乗り切りましょう。

お子様の体調不良等でお困りの際はぜひご利用ください。

すずらんルーム 0967-34-9026



夏の疲れをためないために

夏は楽しい行事が多く、生活リズムが乱れやすい時期です。

★早寝・早起きを心がける

★朝ごはんをしっかり食べる

★昼寝や休息を十分に取る

★エアコンを上手に活用する

十分な睡眠は夏バテ予防につながります。

※熱中症に気をつけましょう！

子どもは体温調節機能が未熟なため、大人よりも熱中症になりやすいと言われています。

こんな様子はありませんか？

☐ 顔が赤い

☐ たくさん汗をかいている

☐ 元気がない

☐ 食欲がない

☐ ぼんやりしている

気になる症状が見られる場合は、涼しい場所で休息をとり、水分補給を行いましょう。

💡ポイント

「のどが渴いたら飲む」ではなく、「時間を決めて飲む」が熱中症予防のコツです！

8月に気をつけたい感染症

手足口病

夏に流行しやすい感染症です。

【症状】

・手のひらや足の裏に発疹

・口の中の水疱

・発熱

口の中が痛くて食事がとれなくなることがあります。

ヘルパンギーナ

「夏かぜ」の代表的な病気です。

【症状】・突然の高熱・のどの痛み・口の奥に水疱
熱が下がっても食欲が戻るまで数日かかることがあります。

咽頭結膜熱（プール熱）

高熱、のどの痛み、目の充血などがみられます。

タオルの共用などでも感染するため、手洗いをしっかり行いましょう。



びっくり健康豆知識



汗をかくことは大切！

汗をかくと体の中の熱を外へ逃かし、体温を調節しています。

冷房の効いた部屋ばかりで過ごす、汗をかく機会が減り、暑さに弱くなってしまうこともあります。

適度に外気に触れながら、無理のない範囲で体を動かし、暑さに慣れていくことも大切です。