

夏本番ですね。みなさんはこの暑さをどのように乗り切っていますか？
食欲も体力も落ち気味の夏。屋内外の温度の差や、冷たいもの飲みすぎで免疫力が低下しやすくなります。こんな時は夏風邪にかかりやすいので、かかったら『安静に』『しっかりと睡眠をとる』『栄養のある食事をとる』など体力を消耗しないことが回復の近道です。
そして、夏風邪にかからないように手洗いうがいや十分な睡眠をとって予防することにも心掛けたいですね。

子どもの体の 70% が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

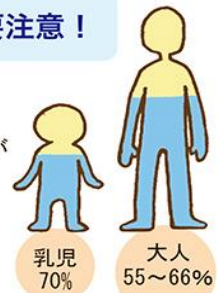
脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとして、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

託児中の様子



病後児保育は保育士・看護師が病気回復期のお子様を体調に合わせてお預かりする事業です。

天使のゆりかごでは保育士 7 名・看護師 5 名で対応してまいります。

お困りの場合はぜひお問合せください。

《お問合せ》

電話 0978-25-4512

月～土曜日 9時～16時

※予約は前日16時までです