

7月 すまいるケアだより

令和8年7月31日発行

暑い日が続いていますね！7月から8月は国が定める「熱中症予防強化月間」です。特に35℃を超える日は注意が必要です。こまめな水分補給と食事や体調管理には気をつけて過ごしましょう。

7/1～8/31は **熱中症予防強化月間** です

今日からすぐできる熱中症予防！

暑い時期の生活習慣や食事を見直してみましょう。



こまめに水分補給



朝食をしっかり
食べよう



汗をたくさんかいたら
塩分をとろう



栄養バランスのよい
食事を心がける

冷たい飲み物や食べ物の食べ過ぎには注意をしましょう！

7月利用件数

感冒（風邪）	22件
気管支炎	4件
手足口病	1件
ヒトメタニューモウイルス	4件

こんなときは救急車を

- ☐ 意識がない
- ☐ 水分の補給ができない
- ☐ 呼吸が不規則で脈が弱い
- ☐ 唇、つめ、皮膚が青紫になっている(チアノーゼ)
- ☐ けいれんを起こしている
- ☐ 熱が下がらず、ますます上がっていく



救急車到着までは、子どもを動かさないようにし、あおぐなどして体を冷やします。

病児保育室すまいるケア

☎ 0254-28-7606

お問い合わせ・詳細・申込はこちらから

病児保育室すまいるケア 🔍



HOTSHIBATA_SMILECARE