



5月 すまいるケア だより



令和8年5月29日発行

日中は汗ばむほどの陽気となり、ふと夏の訪れを感じるこの頃です。
天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。
衣類の調節はいつも以上に気を配るようにしましょう。

発熱時は水分補給が大切！

発熱時の水分補給は、脱水症状を防ぎ、体温調節や回復を助けるために非常に重要です。
熱が上がると、発汗や呼吸の荒れにより、通常の1.5倍以上の水分が体から失われます。

■ 体温調節のサポート

水分が不足すると汗をかけず、体に熱がこもってしまいます。

■ 脱水の予防

大量に汗をかくと体液と塩分が失われ、脱水症状や体調悪化を招きます。

■ 回復の促進

こまめな水分補給は、体内の老廃物の排出や免疫機能の働きをサポートします。

おすすめの飲み物

経口補水液やスポーツドリンクなど、水分と失われた塩分、糖분을効率よく吸収できるものが適しています。

その他、湯冷ましや水、お茶などもおすすめですが、お子さんが飲みたいものなんでも良いです。(カフェインが入っているものは避けましょう)

病児保育室ではスポーツドリンクやジュースなどの飲み物や、ゼリー・アイスなども持ち込み可能です。冷蔵・冷凍庫も完備していますので、お子様の食べやすい、好きなものをお持ちください。



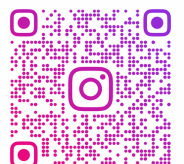
5月の利用件数

感冒(風邪)	10
インフルB	1
リンパ節炎	4
ヘルペス歯肉口内炎	1
溶連菌	2
ヒトメタニューモウイルス	2
胃腸炎	2
気管支炎	1

お願い・お知らせ

ご利用には事前登録が必要です。
施設登録まで済ませておくと、
いざというとき安心です♪

詳細はこちら⇒



HOTSHIBATA_SMILECARE

