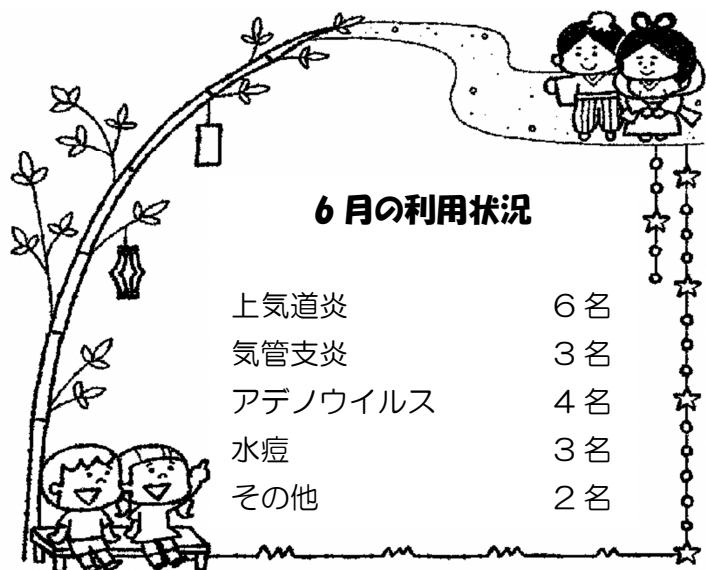




# キッズケアルームだより

令和7年7月吉日



## 6月の利用状況

|         |    |
|---------|----|
| 上気道炎    | 6名 |
| 気管支炎    | 3名 |
| アデノウイルス | 4名 |
| 水痘      | 3名 |
| その他     | 2名 |

梅雨明けが待ち遠しい季節になりました。夏ならではの遊びや夏休みの計画を立てて、お子様たちもワクワクしている頃かと思います。けがや事故に気を付けて、夏の思い出をたくさん作ってくださいね。



## 熱中症に注意



帽子をかぶる、水分補給をする、涼しい場所で休憩するなど、熱中症にくれぐれもご注意ください。少しでも症状がある場合は、すぐに涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ、水やうちわなどで体を冷やし、水分を摂らせませす。脇の下などに冷たいペットボトル飲料を挟むのも効果的です。

## 汗をたくさんかきましょう！

汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。

汗には体温を調節する大切な役割があります。働く汗腺の数が決まるのは3歳までと言われていますので、小さい頃こそ、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。熱中症対策も忘れずに！



## 汗を放っておかないで！

あせものを防ぐには、汗や汗に含まれる塩分などを洗い流すことが大切です。汗をかいたら濡らしたタオルで拭く。シャワーを浴びさせるなどで汗を取り除きましょう。