

キッズケアルームだより

令和8年7月吉日

6月の利用状況

感冒 7名
その他 6名

暑さが本格化し、楽しいイベントがたくさん待っている時期ですね。屋内と屋外の温度差や冷房の効きすぎなどで体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。



夏にかかりやすい病気について

子どもの夏風邪と呼ばれる病気は主に4種類。ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱（プール熱）・流行性角結膜炎です。予防には手洗いとうがい効果が効果的です。かかってしまったら、よく寝て栄養や水分を摂りましょう。症状がおさまっていても、便にウイルスが残っていることもあるので要注意です。

ケアルームのお問い合わせは・・・

☎22-1121 までどうぞ

※8月13日（木）・14日（金）も開室しています。

夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check !

元気な体は毎日の食事から。暑さに負けない体を作るためにも、しっかり食べましょう。

☐ 冷たいものばかり
食べている



体の中を冷やすものは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

☐ 野菜はサラダ
ばかり食べている



☐ アイスクリームや
冷やした果物をよく食べる



冷たいものは胃腸の動きを低下させます。甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

☐ 冷たいジュース
が最高だ

