



梅雨が明けると、暑さも本番になります。食欲がなくなったり体力も消耗しやすいため、体調を崩しやすい時期でもあります。

またこの時期は、熱中症にも注意が必要です。お子さんは体温調節が上手くできないうえに、衣服の調節や水分補給を一人で行うことが難しいため、油断すると熱中症が発症しやすくなります。



暑い日は、いつも以上に体調管理に注意し、水分補給や休息をとり、熱中症を予防しましょう。



熱中症対策に必要な飲み物・食べ物



*牛乳…ミネラル、ビタミン、鉄分が豊富でたんぱく質も含まれており、運動後に飲むことで暑さに強い身体を作ります。

*味噌汁…塩分補給によいが、暑くて飲みにくい場合は、冷たいまま飲むとよいでしょう。

*ミネラル麦茶…ミネラル補給によい飲み物です。

*梅干し…塩、クエン酸ナトリウム、塩化カリウムを含み、熱中症対策の万能食品です。



*すいか…90パーセントが水分で、糖分、ミネラルが含まれ、塩をかけて食べるとスポーツドリンクと同じ効果が期待出来るそうです。

*手作りドリンクの作り方…水1Lに砂糖大さじ4、塩小さじ半分を溶かします。レモン汁大さじ2を加えてもよいです。

他にも、ヨーグルトやプロテインなどのたんぱく質を含む食品は、熱中症対策に効果的だそうです。



すくすく日記



1～2歳児の利用が増えてきました。

この年齢のお子さんは発達が著しく、日々小さな驚きと感動に癒されています♡

今までハイハイで移動していたのに、つかまり立ちから手を放して、ニコニコと保育士のところに歩いてきてくれたり…😊

帰りは必ず抱っこだったのに、靴を履いて、歩いて帰る後ろ姿が、とても頼もしく感じました…

何気ない日常の中の、小さな気づきを大切にしていきたいですね…



【お願いとお知らせ】



予約は**必ず医療機関を受診**してからとなります。

*キャンセルの場合には**7時30分**にご連絡お願いいたします。

(キャンセル待ちの方がいるときもあるため)

*連絡がなく、**8時30分を過ぎてしまうと、お預かりできなくなります**。お時間に余裕を持ってお越しください。

*連絡先は、なるべく**2か所の登録**をお願いいたします。

*お薬は**1回分**を持ってくるようお願いいたします。

*おしりふきの準備をお願いいたします。

医学部

附属病院

1号館 1階



公立大学法人

福島県立医科大学

病児病後児保育所『すくすく』

外線 024-547-1717

内線 4111