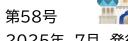
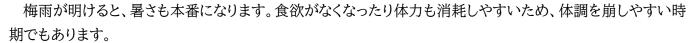


高すくすくだより 高







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。



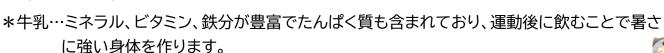


熱中症対策に必要な飲み物・食べ物









- *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・・・・❷

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】

· 政务基金 及基本证



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しま す。
- *お薬は1回分を持ってくるようにお願いします。
- *おしりふきの準備をお願いします。





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