



# 病児保育室

# ほっとチュッピーだより



江戸時代に、「夏の『土用の丑の日』にはうなぎを食べる」という風習ができたと言われていますが、実はうなぎの旬は《秋～冬》なんです。しかし、うなぎは『栄養の宝庫』とも言われるくらい栄養満点です。うなぎを食べて、夏を味わい元気に過ごしましょう。また、うなぎは小骨が多いため食べるときは十分に気をつけましょうね。

## 2023年7月

医療法人 真周会 三宅内科小児科医院

病児保育室 ほっとチュッピー

総社市井手919

☎ (0866)93-8882 《9:00～17:30》

☎ 090-2009-5046 《7:00～19:00》



ほっとチュッピー  
QRコード

登録申請書など、  
ダウンロードできます！

### 【病児保育とは】

入院の必要はなく、病気やケガ等で通園・通学が困難な、乳児から小学6年までの児童が対象です。

家庭での看護が困難な場合、医院に併設した専用保育室で、専任看護師と保育士が、その児童を一時的に預かる事業です。保護者の就労は問いません。

### 熱中症の応急処置

- 1 エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- 3 水分・塩分、経口補水液などを補給



自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、  
ためらわずに救急車を呼びましょう！

イラスト：政府広報オンライン

### ＜子どもの熱中症予防のポイント＞

- 気温と湿度をこまめにチェック。暑さ指数や熱中症警戒アラートも参考に
- 屋内で熱中症になることもある為、エアコンや扇風機を適切に使う
- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給する
- 通気性の良い服装で、帽子など日よけ対策を
- 無理をせず、適度に休憩する
- 十分な睡眠と食事を取る
- 短時間であっても絶対に車内を子どもだけにしない。降ろし忘れにも注意

### 夏風邪の予防を！

『こまめな手洗い・うがい』

『疲れを溜めない生活』

『栄養と睡眠をきちんととる』

などをして、免疫力を高めてウイルスから体を守りましょう



出典：健康おたより文例集

### 高熱に注意！ 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。



出典：消費者庁