



8月のほけんだより



令和8年8月発行

嘉麻市病後児保育室 にこにこルーム

Tel 0948-52-0700



夏まっさかりの8月、子どもたちは、水遊びで夏を満喫しています。しかし、元気いっぱいに見えても思った以上に体力を消耗していることもあります。疲れたときや体力が落ちているときは無理をせずに、睡眠と食事をしっかりとって元気に暑い夏を乗り切りましょう。

これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

✕ 避けた方がいい物

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給にもなります。

8月7日は
鼻の日

鼻はにおいをかぐだけでなく、いろいろな働きをします。

呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められ、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

においをかぐ

においをかいで、危険から身を守ります。

声の音色を出す

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

低年齢ほど危険な 熱中症

本格的な夏がやってきました！ 強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- ☐ 唇や皮膚がかさかさしている
- ☐ おしっこが普段よりも少ない
- ☐ 暑いのに汗をかいていない
- ☐ 顔色が赤い、または青白い
- ☐ だっこをすると体がほてっている
- ☐ 一日中、うとうとしている
- ☐ ぐったりしている



こんなときは救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない



病後児保育室 にこにこルーム

病状は落ち着いてきたけれど保育所に行くのはまだ難しそう・・・でも、もう仕事に行かないといけないし・・・そんなとき、病後児保育室にこにこルームを利用してみませんか？

- ・かかりつけ医の書類が必要です
- ・利用料金…無料
- ・病気回復期のお子様が対象です
- ・生後6ヶ月～小学校6年生まで