

みつばちルームだより

2026年 7月号



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

病児保育施設みつばちルーム
☎0238-87-0885

〈お知らせ〉

暑い日が続いておりますので、病児保育を利用する方は、熱中症予防のため、水分を多めに持たせていただきますようお願いいたします。

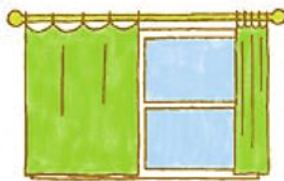
○土日、祝日が休所日です。

7月に入り、これから本格的な夏が始まろうとしています。室内外の温度差や気候の変化などで体調を崩しやすくなったり、6月号にも載せた咽頭結膜熱(フェール熱)アデノウイルス感染症、ヘルパンギーナ、手足口病などの夏風邪も流行する時期で、発熱や咽頭炎などの症状がみられます。睡眠や栄養をしっかりとって免疫力を高め、夏を元気に過ごしましょう。

今回は、猛暑対策について紹介します。

猛暑対策

エアコンを上手にを使って涼しく過ごしましょう



まず衣類で調整する

家でエアコンをつけていても暑いと感じたら、エアコンの温度を下げる前に、大人が薄着になりましょう。



室内の温度差を少なくする

天井と床では、室温が1~2度変わると言われています。大人にはちょうどよく感じても、小さな子どもには寒すぎることも。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。

冷風がじかに当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないよう気をつけて。

