



すくすく室(病後児室)

だより

令和6年度 夏号
ふたばこども園



たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

早寝早起きで生活リズムを整える



クーラーや扇風機を使って部屋を涼しくおなかを冷やさない

お風呂に入ってさっぱりする



汗を吸いやすいパジャマを着る



赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの?

大人に比べて子どもは汗かき。特に0~2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう



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。

(場所) ふたばこども園(病後児室)
 (所在地) 〒933-0843 高岡市永楽町6-65
 (予約・問い合わせ) 0766-24-2359
 ※前日までご予約下さい。
 (利用時間) 月曜日~金曜日
 AM8:30~PM4:30
 ※土、日、祝日はお休みです。

(保育料)

半日(4時間以内)	1000円
1日	2000円
延長(PM5:30まで)	30分ごとに200円

※食事代が別途必要な場合があります。

★ 場合によってはお預かりできない場合もあります。