

気温も湿度も一気に上昇していくこの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう！

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注

体温の調整機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない
(おしっこの色が濃い)
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している

乳児
70%



大人
55~66%

脱水のサインが見られたら

- 経口補水液(またはスポーツドリンク)を少しずつ飲ませる

※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い、ぼーっとしている、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

	利用人数 147人 (5/15~6/15)
病 気	上気道炎・急性上気道炎
	RS ウイルス
	手足口病
	溶連菌
	ウイルス性胃腸炎
	咽頭炎 など

はとぼっぼの様子



同じ姿勢で眠るお友達です😊
外は雨模様でしたが、おかげで静かなお昼寝時を過ごすことができました。ぐっすり眠って体を休められたかな？
梅雨が明けず蒸し暑い日が続いています。体調を崩してしまったときは『はとぼっぼ』をご利用ください♪

はとぼっぼのご利用は、まず電話でご予約をお願いします。

☆受付時間：平日 8時～18時 土曜日 8時～11時30分

☆翌日利用の予約：16時半～18時 ☎はとぼっぼ直通電話 087-835-2065