



本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかり休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう☀

汗をたくさんかきましょう!

汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が動かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。

汗には、**体温を調節する大切な役割**があります。働く汗腺の数が決まるのは3歳までと言われていいますから、小さい頃こそ、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。



汗を放っておかないで

あせもを防ぐには、汗や、汗に含まれる塩分などを洗い流すことが大事。汗をかいたらぬらしたタオルでふく、シャワーを浴びさせるなどで汗を取り除きましょう。

今月のはとぽっぽの様子



お熱も下がり、アイロンビーズに夢中なお友だちです。作り終わった後は達成感もあり、ニッコリかわいらしい笑顔を見せてくれました😊

	利用人数 124人 (6/15~7/15)
病気	上気道炎 急性上気道炎
	手足口病
	胃腸炎 ウイルス性胃腸炎
	溶連菌
	アデノウイルス
	RSウイルス など

夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check!

○元気な体は毎日の食事から。暑さに負けない体をつくるためにも、しっかり食べましょう。

- 冷たいものばかり食べている
- 野菜はサラダばかり食べている



温かいものもたべましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

- アイスクリームや冷やした果物をよく食べる
- 冷たいジュースが最高だ



甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

はとぽっぽのご利用は、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

☎はとぽっぽ直通電話 087-835-2065