

# のんのつうしん



2016.夏号～病児・病後児保育室「のんの」発行

6月は雨の多い肌寒い日が続きましたね。急に寒くなったり暑くなったりで、体調を崩された方も多かったようです。「のんの」も例年以上に風邪や発熱などで利用されるお子さんが多く、特に小さいお子さんには注意が必要です。やっと訪れた短い夏ですので、元気に楽しみたいですね！！



## 夏バテかも・・・と思ったら！！ ～ポイント3つで上手なケアを～

夏の終わりごろに現れると思いがちな夏バテですが、実は暑くなり始めの時期にも気を付けなくてはなりません。特に子どもは熱中症をはじめ夏バテにも陥り易いそうです。いつもと様子が違うときには早めのケアで悪化しないよう注意しましょう。そんなときのポイントは『**発汗・栄養・休息**』の三つです！下記を参考に、上手なケアで夏を乗り切りましょう！

### ～夏バテの主な症状～

**疲労感・食欲不振・嘔吐・微熱・下痢・便秘・・・等々**

#### その1 発汗習慣を持ちましょう！！

エアコン生活で上手に汗のかけない子が増えているそうです。水分補給しながらの適度な運動と、38℃～40℃のぬるめのお風呂に浸かり、きちんと汗をかきましょう。

#### その2 豚肉でビタミンB群を補給！水分はミネラルバランスを考えて。

夏はアイスやジュース等で糖分を多くとってしまうがちですが、その代謝に欠かせないのがビタミンB群。豚肉にはそれが多く含まれています。同時にたんぱく質も取れるので一石二鳥。水分はジュースや水よりも、ミネラルが多く電解質バランスを考えたスポーツドリンク的なものがベター。

#### その3 一日の疲れは睡眠でとる！！

やっぱり、とにもかくにも寝るのが大切です。活動的に過ごした日は特に、早寝を心掛けてゆっくり休みましょう～！！

参考文献～アンファーからだエイジングHPより(監修/井上肇)

## Nonno's gallery

6月に来室に来室した3歳になったばかりのSちゃんのぬりえです。1歳の時から時々来室していたSちゃん、上手にぬりえができるようになって、成長した姿に感動しました～！もちろん健康が一番なのですが・・・時々お会いする中で、お子さんの成長を感じられるのは、保育士冥利に尽きます(\*^^\*)



## 受診の際には『かかりつけ医連絡票』を！

お子さんの調子が悪く、病院を受診する際には是非『かかりつけ医連絡票』をご持参ください。この『かかりつけ医連絡票』がないと「のんの」を利用する事が出来ません。もしもの時のために、保険証や診察カードと一緒に1部コピーして入れておくといいですよ！『かかりつけ医連絡票』は二輪草センターHPでダウンロードできます。また、二輪草センターでもお渡しできますのでお気軽にお越しください。

二輪草センター のんの  で検索



『のんの』に関する疑問・質問など、お気軽にお問い合わせください

### 【お問い合わせ先】

旭川医科大学 二輪草センター/病児・病後児保育室 のんの  
〒078-8510

北海道旭川市緑が丘東2条1丁目1-1

病児・病後児保育室ののの [TEL:69-3245](tel:69-3245) (内線3245)

二輪草センター [TEL:69-3240](tel:69-3240) (内線3240)

E-mail: [nirinsou@asahikawa-med.ac.jp](mailto:nirinsou@asahikawa-med.ac.jp)

受付時間 7:45～18:00