

8月 びいびくんのあへや だより

この夏は梅雨明けと同時に“危険な暑さ”とって毎日熱中症警戒アラートが発表され、各地で驚くほどの気温になっています。このような時期の乳幼児とのお出かけは、時間帯・服装・持ち物等よく考え準備して、無理のないようにしましょう。また、このところ新型コロナウイルス感染症が浜田でも増えているようです。気を緩めずに感染症対策を心がけましょう。今月は、暑い夏を元気に過ごすための“あれこれ”をお知らせします。

7月の利用状況

ご利用の延べ人数 **23 人**

- *主な病名……感冒・感冒様症候群
喘息・喘息様気管支炎
- *主な症状……発熱・咳・鼻水

7月も感染症の流行により、隔離の必要なお子様のご利用が多かったです。食欲がなかったり、咳が続いてぐっすり眠れない子がいました。

麦茶や経口補水液を少しずつ飲んで、一人一人のペースで過ごしました。

夏を快適に過ごすためのポイント3つ 身体の内からクールダウン

- ① **体を直接冷やす** 首・脇の下・太もも（脚の付け根）
太い血管が通っている所に、保冷剤をハンダナで包んで巻いたり、濡らしたタオルを当ててもよし！
- ② **野菜を食べる** スイカ・ゴーヤ・なす・きゅうり
（ピクルスにするとなおよい。お酢の効果で疲労回復）
- ③ **通気性・吸湿性の良い服装** ポリエステルなどの化学繊維より、麻や綿などの天然素材がおすすめ。

室内でも熱中症が起こる原因

- ・エアコンを我慢する
- ・窓を開けても風通しが悪い
- ・のどが渇くまで水分を補給しない
- ・夜寝る時、寝室を閉めきっている
- ・湿度が高い時でも扇風機しか使わない

**熱中症
室内でも起きます**

★家にいるから大丈夫！と油断せず、室内でも熱中症にかかることを知って常に意識しましょう。

食べ物が傷みやすい時期です。
しっかり加熱調理しましょう
【 BBQ 食中毒対策 】
肉は低温保存 十分加熱
トングの使い分けをする

夏場の室内は

室温 26℃～28℃

湿度 40%～60%

**快適な
室温や湿度は？**

除湿を使って 28℃設定にすると体を冷やしすぎず、体感温度だけ下げられます。

室温が 30℃を超える場合は冷房が快適！

びいびくんのあへやでは、医師の作成した診療情報提供書等に基づき、他の児童と隔離するか、他の児童と一緒に保育するかを判断します。

申し込みなどの詳細は
こちらの QR コード
からどうぞ！



浜田市 病児・病後児保育室
びいびくんのあへや

所在地：浜田市田町 757 番地 3

定員：1日 6名

（受入児童の症状等により定員に達しない場合でも人数制限する場合があります）

開設日：月曜日～金曜日

（土日・祝日・8/13～16・12/29～1/3 除く）

保育時間：8：00～18：00

電話：0855-25-1122

対象児童：生後8週から小学校6年生まで

（市内在住・市内に通所・通学しているお子さん）

