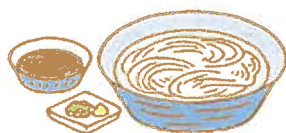


本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check!

☐ 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



☐ アイスcreamや冷やした果物をよく食べる



☐ 冷たいジュースが最高だ



温かいものも食べましょう

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。

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。

レジャーの計画、無理なく立てて

① 急な体調不良に備えて

急に体調をくずしたときに慌てなくてすむよう、準備をしておきましょう。

- 健康保険証や医療証
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏 など



② 移動中も休憩を



体を動かしていなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換を。

③ 疲れをしっかりにとって

小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく言うことができません。旅行から帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



7月の感染症情報

- ・コロナ感染症：7名
- ・りんご病：2名
- ・感染性胃腸炎：3名
- ・ヒトメタニューモ感染症：3名
- ・溶連菌感染症：2名

宮崎県感染症情報

コロナ感染症も依然として増加していますが、感染性胃腸炎も増加傾向にあります。全国的では手足口病やヘルパンギーナも多くなっています。登園では発熱（夏風邪を含む）の子どもたちが1カ月で60人と多かったです。

風邪からの肺炎を起こすこともあります。重症化する前に早めの病院受診をお願いします