

暑さも日々増していき、いよいよ盛夏を迎えます〇 プールに夏祭りに家族旅行+楽しいイベントも盛り沢山ですね 🗘 🕰 お出かけの際は、こまめな水分補給や熱中症対策を心がけ、健康管理に気 をつけて元気いっぱいで夏を楽しみましょう

■

オススメニュ夏休み お出かけスポット

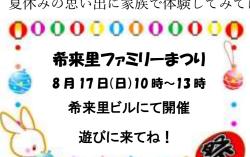
BIG-BREATH [ビッグブレス]





險滋賀県米原市にあるスポーツ&アクティビティ施設。

大きな恐竜がお出迎え?!スポーツエリアにはテニス、フットサル、バッティング センター 10 ターアクティビティエリアにはスケートボード、アスレチック、ヤギ とポニーの餌やりや乗馬体験などがあり、BBO やキャンプも楽しめます 📞 夏休みの思い出に家族で体験してみてはいかがでしょうか会



學夏季休室學

8月12日(火)~8月15日(金)

8月18日(月)より通常開室します

教えて! 野元ナース



暑さに少しは体が慣れてきましたか? 疲れが残っていると、体調 もすっきりせず、ちょっとした病気にも罹りやすくなりますね。 熱、咳、痛み、発疹や目の充血など 夏に特徴的な風邪もありま す。 いつもより不機嫌で元気がなかったり、食欲が落ちていたら 水分を摂って 休息をとりましょう。



手足口病

熱がなければ、

シャワー・入浴は構いません。 疲れない時間内で、肌をきれい さっぱりさせましょう。

子どもの夏風邪の症状は?

原因や体調によって変わりますが、

- 口の中やのどに赤い水泡ができ、2日ほど高熱が出る
- 熱はないが不機嫌になる、いつもよりよだれが多い、飲食 をしなくなる
- 口の中や手足に発疹ができるが 発熱しないこともある
- 3日ほど高熱があり、のどの痛みや目の充血、目やになど の症状も出る
- 1週間ほど元気がなく、原因がはっきりしない不機嫌・頭 痛・嘔吐・発熱がみられる

子供の夏風邪は、大人と比べると症状の現れ方が多様で、 必ずしも咳や頭痛、鼻水や発熱症状を伴うとは限りません

登園基準や 許可証が必要かどうか は、各園に確認してくださいね。

0 0

- ・手足口病・ヘルパンギーナは、熱がなく 普段の食事ができたら登園可能です。
- ・プール熱(咽頭結膜熱)は、熱・咽頭痛・目の充血や目やになどの症状が治まり2日 経ってからが目安です。医師に確認してもらいましょう。

診察の時に:

プール熱は アデノウイルスによるので、 迅速検査キットで確定されることが多いです どのような症状でも、まずは 体の状態を 実際に診て診断されます 診察時 お口の中に 食べ物が入っていたり、 診察前に色のついた食べ物を食べてこられる と 診断しにくいので気をつけましょう

これらのウイルスによる風邪は、 特効薬がありません。

- 高熱で 飲食・睡眠がとれない場合は、解熱剤 を上手に使って 少しでも 辛さを和らげてあ げましょう。
- ●口内にできた発疹で 食事がとれにくい時は、 冷ました **のど通りの良いもの**を選んでくださ いね。 水分補給も ゼリー状のもので OK!

お願いします

会員募集中

認定 NPO 法人きらりっこの活動に 賛同し、支えてくださる方を募集して います。

<税制優遇があります>

* 賛助会員*

(個人) 1口:1200円から

(団体) 1口: 6000円から

寄付

詳しくはお問い合わせください。

予防:

飛沫・接触で 感染します 稀に大人に発症することも あります

手洗いは基本です! 症状がある時は、タオルや 食器の共用は避けましょう



バランスのよい食事で 体調をととのえよう

気候の不順や エアコン他の影響で.夏 かぜだけでなく 季節を問わない感染症 が流行することも多くなりました 少しでも早く回復できますように



適度な運動で しっかり汗をかいて、 暑さに負けない体に多 バランスよい食事と 休養で この夏も乗り切りましょう!!

