



2024年度 8月号

はやしくリニック
キッズ・ケアルームだより



はやしくリニック キッズ・ケアルーム
町田市忠生 2-29-22
TEL 042-793-3722
<http://www.hayashi-clinic.jp>

じめじめした梅雨が終わり、本格的な暑い夏がやってきました。夏バテや熱中症にならないように気を付けたいですね。7月は、感冒、胃腸炎、手足口病など47名の利用がありました。



暑さのせいか子どもの食欲がおちて心配というママが多いのでは・・・

子どもの生活リズムは食べる、寝る、遊ぶ、の3つで成り立っています。

おとなと違って小さなお子様には夏バテは起こりにくいですが

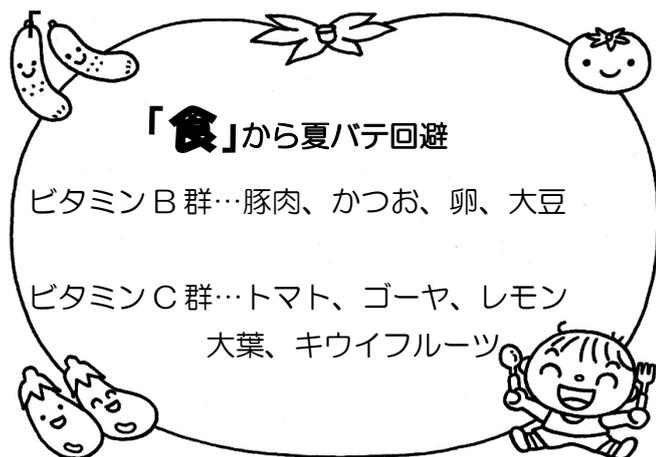
★睡眠不足

★水分（果物ばかりもダメ）ばかり多く飲むことは体調を壊しやすいです。



夏バテより、何と言っても熱中症が怖い。
お子様が外出する際には服装に気をつけましょう

子どもの様子を見守り、こまめな水分補給を促すとともに、夏バテ・熱中症になる前に対策しておくことが大切です。



「食」から夏バテ回避

ビタミンB群…豚肉、かつお、卵、大豆

ビタミンC群…トマト、ゴーヤ、レモン
大葉、キウイフルーツ

おやつに夏ならではの旬のものはいかがですか？

とうもろこし、枝豆、トマト、スティック野菜…
不足しがちなビタミン類、食物繊維が補えます。
またスイカ、ぶどう、なし、もも、などの果物
ならば、水分も摂れますよ

お子さんや保護者の夏休みで生活リズムがいつもより後ろ倒しになり、遅寝遅起きになるご家庭も多いことでしょう。毎日同じリズムで早寝早起きすることを心がけ、夏休みあけの9月からの新学期、元気にスタートできるようにしたいですね。

お問い合わせは、はやしくリニック キッズ・ケアルーム 042-793-3722 まで