



じめじめした梅雨が終わると、夏がやってきます。お祭り、花火、海、プールなど楽しみなことがたくさんありますね。外で遊ぶ時には熱中症アラートや遊ぶところに日陰があるかななどを事前に確認するようにしましょう。

～体を暑さに慣らそう！～

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れることを暑熱順化と言います。暑熱順化が進むと体の表面から熱を逃がしやすくなります。暑熱順化は暑くなる前からの対策が必要です。

Q.暑熱順化の機能を上手く使うためには？

A.本格的に暑くなる約2週間前から無理のない範囲で運動や入浴(湯船につかる)を行いましょう。汗をかくことで体が暑さに慣れていきます。

運動の目安：ウォーキング(30分/回)、ジョギング(15分/回)
(どちらも週5日程度)

入浴の目安：湯船につかりましょう。お湯の温度が高い時は短く、お湯の温度が低い時は少し長く。

Q.夏バテ対策、食事で気をつけることは？

A.①1日3食の食事を摂る ②体を冷やす冷たい食べ物を避ける
③夏に不足しやすい栄養素(タンパク質・ビタミン類、特にB1・B2)を意識して摂る ④こまめに水分補給をする
この4点を意識しましょう。

～普段のご飯にもう1品～

暑い日が続くと、ついさっぱりとした食べ物を選んでしまいがちですね。口当たりのよいそうめんやうどんなど炭水化物だけの食事では栄養バランスが偏り、かえって体が疲れやすくなってしまいます。タンパク質やビタミン類を補うために麺類に具を追加したり、おかずをもう1品増やしたりすることがおすすめです。

例えば…肉・魚・卵・大豆や豆腐・野菜・果物など

(ウナギのかば焼き、玉子焼き、豚しゃぶ、冷奴、

野菜サラダ、納豆、フルーツヨーグルトなど)

また、体が冷えすぎないように麺のつけ汁を常温にするのもおすすめです。

6月の病児・病後児保育利用状況

() 内前月比

胃腸炎	8人(↑)
アトピー	3人(↑)
ヒトメニエール	2人(↑)
気管支炎	2人(↑)
気管支炎・喘息	2人(↑)
咽頭炎	1人(←)

0歳から5歳までの

お子さんのご利用がありました。



お子さんが風邪などの病気や病気の回復期に、仕事の都合等で育児ができないと困ったことはありませんか。そのような時には、お子さんを一時的にお預かりする病児・病後児保育をご利用いただけます。

【開所時間】月～金(祝日・12/29～1/3を除く) 8:30～17:30

【予約時間】前日まで 8:00～17:00(土日祝を除く) 当日 8:00～

※必ず事前予約をしてください。

ご予約が無く窓口に来られた場合、ご利用いただけないことがあります。

【利用料金】おい町の方は無料。その他、自治体によって異なります。

ご利用にはおい町役場すこやか健康課での事前登録が必要です。

※お預かりできない感染症があります。(新型コロナウイルスなど)

ご予約をキャンセルされる場合は、必ず当日の午前7時30分までにお電話ください。

詳細は、なごみ診療所(Tel.77-2753)までお問い合わせください。

