

まつぼっくり

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

日差しが強く例年以上の暑さに体調を崩していませんか。暑いときはクーラーを上手に使い、時には窓を開けて外との気温差を調整するのも大切です。また、生活のリズムが乱れると疲れが出やすくなります。たっぷり休息をとり、早寝早起きの習慣と朝・昼・夜と3食をきちんと食べて元気に過ごしましょう。



水分補給に気をつけよう!



暑さが続くと外で遊んでいても、部屋の中にも身体の中の水分が失われていきます。この時期は喉が乾いたと思ったときには軽い脱水状態になっていると言われています。こまめな水分補給が大切です。食事で水分や塩分は補えますが、汗をたくさんかくときは、経口補水液で補給するのもよいのではないのでしょうか。

経口補水液には…

電解質と糖質がバランスよく入っているため、脱水時の水分補給に適しています。まつぼっくりでは、高熱時や下痢・嘔吐症状の時に経口補水液を作って飲んでいます。

～経口補水液の作り方～

材 料：水（1リットル） 塩（3g） 砂糖（40g）

作り方：材料をすべてまぜると出来上がりです。

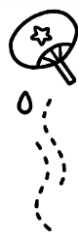
最初に少量のお湯で塩と砂糖と溶かすと水としっかり混ざります。



水分補給は、一度にたくさんの量を飲むのではなく、体内に水分を取り入れやすくするため何回かに分けて飲むことをおすすめします。

《脱水時の経口補水液を飲ませる量の目安》

体重	5分後との量	1時間の量	4時間の量
10kgまで	10～20ml	120～140ml	480ml～960ml
15kgまで	15～30ml	180～360ml	720ml～1440ml
20kgまで	20～40ml	240～480ml	960ml～1920ml



手作りおもちゃの
プチプチつなげたら・・・



電車ですよー！
乗ってくださーい。

ネックレス
出来上がり！！
素敵でしょ



7月の壁面は海
ぎよろぎよろ目を貼って
シールで模様をつけて
たくさんお魚が泳いでます。

登録のご案内

ご利用には登録が必要です。
見学・登録はいつでも受け付けています。
利用当日の登録も急な場合は対応しますが、書類の記入と確認に時間がかかります。

◎事前登録がおすすめです

登録にこられる際はお電話にて時間など
ご相談ください。

◎保育時間内（平日 8:00 から 18:00

もしくは土曜 8:00～17:00）に
気軽にお問い合わせください。



利用状況

4月の利用人数
★★★ 94名

5月の利用人数
★★★ 77名

6月の利用人数
★★★ 120名

満室のためお断りすることもあり
申し訳ありませんでした。



連絡先
病児保育室まつぼっくり
電話 06-6656-6105
ホームページ
<http://byouji.nishinari.coop>

4月はヒトメタニューモウィルス・RSウィルス・ロタウィルスなどウィルス性の風邪が流行し、下痢・発熱などのご利用が多かったです。5月・6月になっても胃腸風邪の利用が多く、また高熱で入室が長くなることもありました。