



# 8月のほけんだより

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いていますね。小さい子どもたちは、汗をかいただけで体力が消耗します。暑さで食欲がおちたり睡眠不足などになりがちで体調を崩しやすくなります。遊びと休息のバランスをとり、いつも通りの生活リズムを整えるように心がけましょう。



水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。



## 快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しくする
- お腹を冷やさない



### のどが痛いときの食事のポイント

のどが痛いとき、食べたり飲んだりするのはいやがるもの。そんなときは食事のバランスよりも、本人が食べられるものを優先しましょう。

冷たいもの

ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。

やわらかく飲み込みやすいもの

あまりかまずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすです。

すっぱいもの

オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。

## 8月 休日当番医

4日	仮屋医院	伊達クリニック	都城明生病院	まつもと心臓血管外科クリニック	よしかわクリニック	都城こみぞ眼科
	0986-36-0512	0986-36-7088	0986-38-1120	0986-36-8926	0986-23-9384	0986-57-7722
11日	MKクリニック	富田医院	やまさき医院	都北ごとうクリニック	江夏整形外科クリニック	くぼた眼科
	0986-51-6777	0986-23-4586	0986-25-7780	0986-38-6060	0986-51-1122	0986-26-3100
12日	政所医院	藤元上町病院	ライフクリニック	柳田病院	清風会クリニック	たき心療内科クリニック
	0986-58-2171	0986-23-4000	0986-39-2525	0986-22-4862	0986-25-1177	0986-46-9191
14日	早水公園クリニック	すみクリニック	ホームクリニックみまた	福島外科胃腸科整形外科医院	ならはら皮膚科医	吹上耳鼻咽喉科医院
	0986-36-6117	0986-36-7701	0986-52-1348	0986-38-1633	0986-22-1455	0986-21-4133
15日	山内小児科医院	ゆうクリニック	佐々木医院	吉松病院	横山病院	よしだ眼科クリニック
	0986-22-0048	0986-46-6100	0986-62-1103	0986-25-1500	0986-22-2806	0986-77-8817
18日	沖水子どもクリニック	柏村内科	大橋クリニック	とまり内科外科胃腸科医院	いし形外科ひびろ科クリニック	やの耳鼻咽喉科
	0986-27-5656	0986-22-2616	0986-37-0539	0986-52-1135	0986-45-0020	0986-27-5222
25日	原田医院	藤元総合病院	坂田医院	三州病院	もちお蛭原医院	永吉眼科医院
	0986-26-3330	0986-22-1717	0986-51-2003	0986-22-0230	0986-21-5355	0986-22-1530