



ほっとすていだより



令和7年7月号

梅雨があけ、晴れた暑い日が続くようになりましたね。いよいよ夏本番、お子さんたちは暑さを感じさせないくらい元気にあそばれていることでしょう。この時期は、食欲が落ちたり、睡眠時間が不十分だったりして、体力を消耗しやすく、夏バテしやすい時期です。夏バテは暑さが続くことや、室内と室外の温度差などによって自律神経が乱れることで起こります。『エアコンの温度を適切にする（室温が28℃になるようする）』『運動をして汗をかく』『ぐっすり眠る時間を大切にする』『しっかり水分補給する』などを意識して、夏を元気に乗り越えましょう。また、この時期お子さんたちはプールや水あそび、どろんこあそびを楽しんでおられるのではないのでしょうか。たくさんあそんだ後は、汗をかいたら拭く、お風呂やシャワーで汗を流すなど、体を清潔にしておくことも元気に過ごすために大切です。体をきれいにし、気持ちよく元気に過ごせるといいですね。もし、お子さんの体調が優れず「ほっとすてい」の利用が必要な場合は気軽にご連絡ください。



りんご病(伝染性紅斑)に注意しましょう

全国的に流行しているりんご病ですが、町内でも感染者が確認されています。

りんご病は、幼児～小学生くらいの子どもの多い感染症です。頬がりんごのように赤くなるのが特徴ですが、感染しても症状が現れないまま治ってしまうこともあります。ウイルスに感染すると、7～10日ほどあとに、発熱など軽い風邪のような症状が見られ、この時が一番感染力が強いと言われています。そして、感染から14～18日ほどたってから両方の頬が赤くなり、つづいて主に腕や足にレース状の赤い発疹が現れます。咳やくしゃみが出る場合にはマスクをし、手洗いうがいをして予防しましょう。



開所日時：月～金（国民の休日 8月13日～15日

12月29日～1月3日 除く）

8：00～18：00

「ほっとすてい」専用電話 080-6538-8852

奥出雲町役場 こども家庭支援課 0854-54-2504

