



ここいこすまいるるむは、お子さんが病気又は病気の回復期の時にお預かりする医療併設型の病児・病後児保育室です。保護者の方が仕事や病気、怪我冠婚葬祭など家庭で保育ができない場合にご利用ください。

天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。



食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にするのが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょ。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょ。

【お願い】

気温が高くなり、雨の日が多くなり梅雨に入ります。この時期は食材の痛みが早く食中毒の心配が出てきますが、ここいこではお預かりしたお弁当類は冷蔵庫に保管しますので、ご安心ください。

冷蔵庫で保管、レンジで温め可能な容器に入れてお持ちくださいね。

レトルト食品、スーパーやコンビニで購入したご飯も OK !

お子様の体調や食欲に合わせたものをご用意ください。

【ここいこのお気に入り】



段ボールで作った【ここいこ家電】です。電子レンジ、洗濯機なんでもそろっています。小さいお友だちも遊んでいます。



6月のここいこサロンは21日(土)、

14時00分～15時30分に開催に開催します

制作は『セタかざり』です。看護師も参加します。

健康面で気になること等聞くことができますよ。

※7月のサロンは7/12(土)。『ここいこなつまつり』です。事前予約となります。詳細は施設のホームページをご覧ください。



様々な情報をホームページでお知らせしています。

ここいこHP

住所：〒259-1212

平塚市岡崎 238-1

電話：0463-79-5139