



令和 8 年 6 月号

こんにちは 高畠町病児保育施設 まほろんです

新生活のスタートから 2 ヶ月、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。気温の寒暖差が激しい時期でもあるので、早寝早起きを心がけて生活リズムを整えながら元気に過ごしましょう。



●先月の利用状況●

- ・扁桃炎……………6 人
- ・喘息……………3 人
- ・溶連菌……………1 人
- ・インフルエンザ……………3 人
- ・その他……………1 人

梅雨の時期は、湿度が高くなり体内の水分をうまく外に排出することが出来ず、体全体が水分過多の状態になります。胃腸が弱くなり、消化不良や食欲不振を引き起こしやすくなります。さらに、昼夜の寒暖差の影響で体が疲れやすくなり体調不良に繋がることから、手足口病・ヘルパンギーナ・咽頭結膜熱・食中毒などに注意が必要です。

体調を整えるために大切なこと

- ① 規則正しい生活
- ② 湯船につかって体を温める
- ③ 栄養バランスの取れた食事
- ④ 適度な運動

☆しっかりと朝の光を浴びて、朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう☆

まほろん公式 LINE です！
こちらでは、おたよりの配信
やご利用時の様子を個別に
お知らせしています。
ぜひご活用ください。



登録申請・利用申込を受付中です。

登録・利用にあたり、
ご不明な点がございましたら
お問い合わせください。
まほろん TEL 52-1685
土日・祝日はお休みです。