



岩国市医療センター医師会病院
 病児保育所 ぶちはぴ
 岩国市室の木町3丁目6-12
 予約・お問合せ 0827-28-2223
 ホームページ iwakuni-med.jp
 看護師 吉水

さわやかな風が心地良い季節になりました。
 新学期が始まって1ヶ月。環境の変化などにより、心や身体の疲れも出てくる頃です。バランスの良い食事と十分な睡眠をとって元気に過ごしていきましょう。

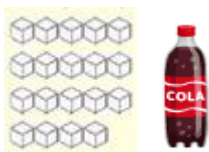


5月は過ごしやすい気候のイメージですね。しかし実は年々気温が上昇しています。つい最近も30度を超える異常高温がありました！
 小さい子どもは大人に比べてたくさん汗をかき、たくさんの水分を必要とします。暑くなると、ついつい飲みたくなってしまいう冷たい飲み物ですが…
 コーラやスポーツドリンクなどの甘い飲み物には、砂糖が多く含まれています！
 日常の水分補給は、水、麦茶やほうじ茶などをおすすめします。

甘い飲み物に注意しましょう！

飲み物の糖質を角砂糖で表すと… (角砂糖は1個3g)

コーラ (500ml)



スポーツドリンク (500ml)



100%オレンジジュース (500ml)



牛乳 (200ml)



野菜ジュース (200ml)



乳酸菌飲料 (65~80ml)



飲むヨーグルト (180~200ml)



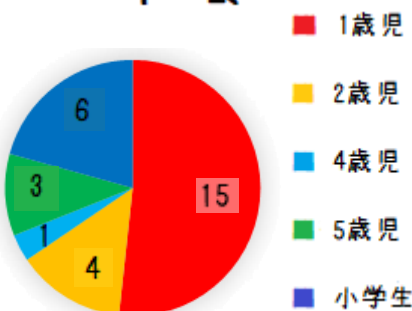
4月の利用状況

疾患名

- かぜ・気管支炎
- 咽頭炎・喘息性気管支炎
- 突発性発疹疑い
- 咽頭結膜熱 (アデノウイルス)
- インフルエンザA
- ヒトメタニューモウイルス

延べ利用人数 29名

年齢



生活リズムを整えよう！

幼児期のお子様の睡眠不足は、体や脳の成長を阻害し、心の状態を不安定にさせるなど大人の睡眠不足よりも影響が深刻です。

食べて
うごいて
はやくねよう