

田主丸中央病院

病児保育室 たのっしーランド

2026年6月 園だより



あじさいが色鮮やかに咲き、梅雨の訪れを感じる季節となりました。雨の日は湿度が高く、晴れた日は急に暑くなるなど、6月は体調管理が難しい時期です。今月もお子様が安心して過ごせるよう、室温や湿度の調整を行い、お子様が心地よく休息できる環境づくりに努めてまいります。



3大夏風邪（手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱）の症状と見分け方

- 手足口病→発熱（ない場合もある）、口の中、手のひら、足の裏の水疱性発疹。口の中だけでなく、手や足にも発疹が出るのが最大の特徴。
- ヘルパンギーナ→39度以上の突然の高熱、喉の奥に小さな水疱。喉の痛みが強く、つばを飲み込むのも痛がることが多い。
- プール熱（咽頭結膜熱）→高熱、喉の痛み、目の充血、痒み、目やになど目に症状が出るのが特徴。40度近い高熱が4～5日続くこともある。



♪水分摂取の方法♪

- 少量ずつ、回数を多く：20～30分に一度、スプーン1杯からでも頻りに飲ませましょう。
- 適したもの：麦茶、子ども用イオン飲料、経口補水液、冷たいスープ、牛乳。
- 避けるもの：柑橘系ジュース、炭酸飲料、熱い飲み物（痛みや刺激を強く感じます）。

◎食事のポイント◎

無理に食べさせる必要はありませんが、栄養よりのどごしを優先させましょう。

- おすすめ：プリン、ゼリー、アイスクリーム、豆腐、冷めたおじゃ、くたくたに煮たうどん。
- NG例：カレー、ポテトチップス、熱々のスープ、酸味の強いトマト、みかん。



保健だより



人は、1回の食事で、平均300回咀嚼するそうですが、柔らかい食べ物が多くなると、咀嚼力低下につながります。また、固い食べ物をよく噛んで食べることは、消化を助けるだけでなく、脳への刺激にもなるのです！
繊維の多い食物をよく噛んで食べることも健康へとつながります。
歯を大切に、今日もカミ、カミ、カミしましょう！！



お問い合わせ

たのっしーランド

0943-72-1633 (直通)

〒839-1233 久留米市田主丸町田主丸1001-2
介護老人保健施設サンライフ聖峰内1F「たのっしーランド」