



TEL :
042-794-7954
e-mail :
ookinaki@inagaki-hoiku.com
add :
町田市原町田6-22-15



暑くて、大人も子供も食欲がなくなる季節ですね。お弁当に冷たいうどんを持参される方も（コンビニ弁当・自宅での手作りともに）いらっしゃいます。ジュレやゼリーなど、のど越しのいいものもいいですがバナナなどカロリーも蛋白質なども含まれる万能おやつもお勧めです。

熱中症警戒アラートが頻繁に出る夏になってきましたね。日焼け止めもお子さんに毎日ぬってあげているかもしれません。日焼け止めも塗りすぎるとビタミンDの吸収を阻害するため注意が必要です。ビタミンDは骨の健康維持や免疫機能など成長に関わる栄養素で、食材（干しシイタケや干し魚）からも吸収できます。毎日の日光浴がコンスタントに吸収出来ていいのですが、気温が高いと熱中症が気になります。手のひらの日光浴だけでも効率的にビタミンDの吸収にいいようです。熱中症注意報が出ている時は15分以上の外出には注意が必要ですが、手のひらの日光浴は5～10分で充分とのこと。大人にも大切なビタミンです。親御さんもお子さんに日焼け止めを塗った後は、手を洗って一緒にビタミンDの吸収に気を留めていきましょう。



先月（6月）の利用状況

上気道炎（28）感冒（8）急性胃腸炎（6）などの理由で53件の利用がありました。水痘・流行性角結膜炎の利用もありました。

他市利用は5件でした。

お迎えサービスの利用は2件ありました。

町田市の感染症週報（～6/22）

水疱瘡は前週から増加し警戒レベルが続いています。
感染性胃腸炎・溶連菌も警戒レベルが続いています。
百日咳は増加傾向です。



まだまだ、水疱瘡や百日咳の流行は続いているようです。予防接種は、絶対にかからなくなるわけではありませんが、病気にかかっても軽く済みます。適切な時期にしっかり受けておきましょう。

任意接種のおたふくかぜの予防接種もしておく心安心です。

