

2022.August

# ジュンマミーズ倶楽部 ~vol.73~

*Jun Mummy's Club*

## ●● 助産師からのメッセージ ●●

今年は梅雨が早々に上がり暑い日が続いていますが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？

年々、夏の気温が上昇し、熱中症のリスクが高まっています。

- ・妊娠中は基礎代謝が上がります。
- ・妊娠中はより多くの水分を必要とします。
- ・マスクをすることによって呼吸による体温調節が妨げられています。

この様な理由で妊婦さんは特に熱中症になりやすいと言われており注意が必要です。

今回は妊娠中の熱中症対策についてお話いたします

## 妊婦さんの熱中症対策

### 【水分補給】

1日 1.5ℓから 2ℓを目安にこまめに  
少しずつ飲みましょう。

スポーツドリンクは糖分が多いため、  
経口補水液や麦茶がおすすめです。

### 【外出を避けエアコンで温度調整】

日差しが強い時間はなるべく外出は避けましょう。

室内にいる時も、エアコンをかけた  
り風通しをよくしましょう

### 【気温に適した服装】

体を締め付けない風通しがよい  
ゆったりとした服装を選ぶことが大切です。

### 【十分な休息と栄養】

夜間の睡眠時間とは別に、できるのであれば  
30分～1時間ほどのお昼寝をするとよいでしょう。

## NEW EVENT

### Hello Baby ♪4D



これからの赤ちゃんの成長の過程や、  
それに伴うお母さんの体の変化について、  
助産師がお話させていただきます。  
ゆっくりとお話しながらすすめていきますので  
リラックスしてご参加ください。  
ご主人様、上のお子様もご一緒におなかの  
赤ちゃんに会いに来てください。



刈谷院サロンでワークショップを開催します

### ワークショップ

ハーバリウムや  
フラワーアレンジメント  
など季節感を織ませた  
アレンジメントを  
作成していただき、楽しいひと時をお過ごしください

