



本格的な夏がやってきました。毎日 35℃を超える暑い日が続いています。熱中症予防のためにもこまめに水分補給をすることが大切ですが、冷たすぎる飲み物やアイス、糖分の多い飲み物は食欲不振や夏バテの原因につながります。しっかり食べて、しっかり休息をとり、体調の変化に注意しながら、元気に夏を楽しみましょう。

レジャーの計画は無理なく立てて

もうすぐお盆休み。週末からの連休と合わせると 1 週間ほどの休みとなり、楽しい計画をされているご家庭も多いのではないのでしょうか。お出かけの計画は無理なく立てて楽しく過ごしましょう。

●急な体調不良に備えて

急に体調を崩したときに慌てなくてすむよう、準備しておきましょう。

保険証 体温計 絆創膏
いつも使っている薬 など



●移動中も休憩を 生活ペースは子ども優先で

体を動かしていなくても、環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとりましょう。

また、食事や睡眠のペースが普段と大きく変わらないようにしましょう。

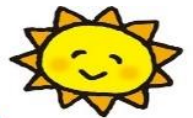


●疲れをしっかりにとって

小さなお子さんほど疲れやすいです。お出かけから帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



7月前半は手足口病、後半は発熱や胃腸症状が出てお休みする子が増えていました。暑い日が続いているうえ、プールや水遊びでいつもより沢山体を動かしたり、お祭りに行って夜更かしをしたりして疲れがたまっている様子もみられます。ゆっくり休息をとるよう心がけましょう。病気治癒後、病状が回復されても、無理をされるとぶり返してしまったり長引いてしまう場合があります。できる範囲で1日は家でゆっくり過ごされることをお勧めします。



8月の保健行事

身体計測

19日(月) 1・2・3歳児

20日(火) 5歳児

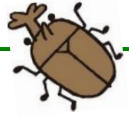
21日(水) 4歳児

1号認定児





虫刺されにご注意ください



キャンプやBBQなど屋外で過ごされることが多い夏。虫に刺されるトラブルも多いです。刺されたら炎症がひどくならないよう、すぐに対応することが大事です。

まず
チェック!

どんな虫に
刺された?

ハチの場合は追い払ったりせず、静かにその場を離れます。
毛虫なら、触らないように注意しましょう。

● 毛虫 ●

- ① 針や毛が皮膚や衣類に残っているとかぶれが広がるので粘着テープなどで取り除きます
- ② 水で洗って冷やし、虫刺されの薬を塗ります



● ハチ ●

- ① 針が残っていたら、取り除きます
- ② 刺された部分をつまんで毒を押し出し、流水で洗い流し、かゆみ止めや虫刺されの薬を塗ります。
(具合が悪くなった場合はすぐに病院へ)



● 蚊 ● 「たかが蚊」とあなどらないで

蚊に刺されると翌日くらいから赤くはれたり、水ぶくれになったりして数日続きます。小さい子どもほどその反応が強くなり、すごく腫れることもあります。



かきこわして皮膚トラブルになることも

かきすぎて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。そこで・・・

- ・かゆみをやわらげる…かゆみ止めをぬったり、冷やしたりしてかゆみを和らげます。
- ・爪を切る…爪が伸びていると皮膚を傷つけてしまいます。短く切り、角はやすりで整えてあげましょう

元気っ教室 3歳児「鼻のかみかた」

「遊びに夢中になると、つい鼻が出ていても拭かずに遊びこんでしまう」という子どもたちの姿から、「鼻のかみかた」の元気っ教室を行いました。

鼻水にはばい菌を体から追い出す力があることや、鼻水にはばい菌が沢山入っているの、出たらすぐに拭く必要がある事を学びました♪

