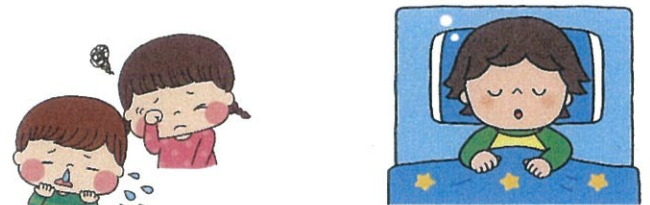




うだるような暑さで、寝苦しい夜が続きますね。暑い夏を乗り切るためには、しっかりと睡眠をとることが大事です。深く寝入ったときに、部屋の温度が低過ぎたりお腹が出たりすると寝冷えになり不調が起こります。体が小さな子どもは体の冷えも早いです。気をつけてあげましょう。

感染症や夏風邪が流行しています！

7月に入り、RSウイルスやアデノウイルス、ヘルパンギーナなど発熱や咳、鼻水などの子ども達が急増しました。保育園は集団生活ですので、いつもと違うな、、、と体調に変化が見られたときは、早めの受診をしていただき、感染予防に努めましょう。



ツメを短く切りましょう

汗ばむ季節には、無意識に顔や体をかいてしまうことがあります。ツメが長かったり割れていたりすると、キズになってしまいます。プール遊びで友達との接触も増えています。ツメを短く切って、安全に楽しく遊びましょう。

8月7日は“鼻の日”

8月7日は鼻の日です。鼻水が長く続くと心配になりますね。すっきりしたいからと思いきり鼻をかむと、耳に強い圧力がかかるそうです。これだけで子どもは中耳炎になる場合も。自分で鼻をかむ年齢になったら、片方ずつかむこと、力を入れ過ぎず少しずつ何回かに分けてかむように伝えていきましょう。

こまめに着替えを！！

汗をかくことで、体温を調節したり新陳代謝を行ったりしています。健康を維持するための大事な機能です。しかし汗を放っておくと、不衛生になり皮膚トラブルに繋がったり、汗が冷えて風邪を引いたりします。こまめに拭くこと、着替えをすることを心掛けましょう。

お出かけのときには…

各地でお祭りや花火大会がある季節になりました。ご家族でお出かけする機会も増えることでしょう。お子様の体調に合わせて、無理のない行程にすることも大切です。

