



いよいよ夏真っ盛り！夏の太陽のおかげで夏野菜は大きく育ち、保育園では水遊びが楽しい季節ですが、小さい子どもにとっては、暑さで汗をかくだけでも体力を消耗します。また暑い日が続くと、食欲がなくなったり、睡眠不足になりがちで体調を崩しやすくなります。活動と休息のバランスを取り、いつもの生活リズムを保つよう心がけましょう。

★7月の感染症情報★
水痘 1名
 夏に流行しやすい感染症はヘルパンギーナ、手足口病、プール熱（咽頭結膜熱）、結膜炎などがあります。気を付けましょう！

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをしっかりと使しましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cを目安にしましょう。



水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものがあります。水分を取る時には気をつけましょう。



8月7日は「鼻の日」

鼻をたいせつに

子どもは上手に鼻をかむことが出来ません。鼻水が鼻の中に残りつまってしまうと、口呼吸になり、咳が出たり、風邪をひきやすくなることもあります。片方の鼻ずつ、数回に分けてそっと優しくかむ練習をしましょう。

