



ほけんだより



蒸し蒸しと湿度が高い日が続いていますね。小さい子ども達にとっては汗をかくだけでも体力を消費します。そして、これからの暑い日が続くと、食欲不振や睡眠不足などになりがちで、体調を崩しやすくなります。活動と休息のバランスをとり、いつもの生活リズムを保つように心がけましょう。



夏を元気に過ごすために

◎寝苦しい夏の夜は

- ・毎日入浴とシャワーなどで汗を流し、さっぱりする
- ・寝付くまでは冷房や扇風機などを上手に使う
- ・汗をかきやすい子は背中にタオルを入れ寝かせる
- ・布団から飛び出す子は腹巻や1サイズ大きいパジャマなどを着せる

◎食欲低下を防ぐには

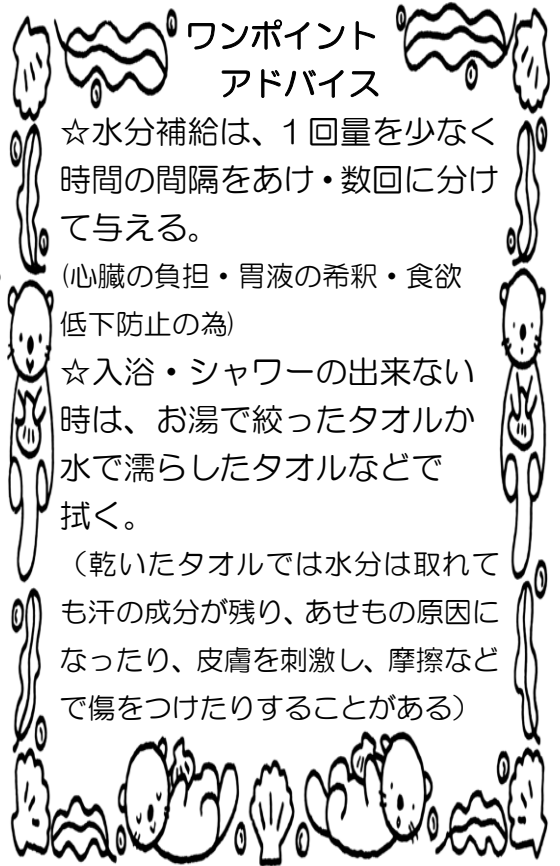
- ・朝食は必ず食べる
- ・タンパク質やビタミン類の多いバランスのとれた食事を心がける
- ・食前の水分は水(白湯)か麦茶にする
- ・ジュース・炭酸飲料は控えめにする

※お家で作れる簡単経口補水液

- ・水：1L
 - ・砂糖：大さじ2
 - ・塩：小さじ1/2
 - ・レモン汁：小さじ1
- 左記のものを混ぜたらできあがり

※砂糖と塩はちゃんと水に溶かしてくださいね。

~~~~~両野感染症情報~~~~~  
乳児部で突発性発疹やアデノウイルス、胃腸炎にかかっている園児が数名います。



## ワンポイントアドバイス

☆水分補給は、1回量を少なく時間の間隔をあけ・数回に分けて与える。

(心臓の負担・胃液の希釈・食欲低下防止の為)

☆入浴・シャワーの出来ない時は、お湯で絞ったタオルか水で濡らしたタオルなどで拭く。

(乾いたタオルでは水分は取れても汗の成分が残り、あせもの原因になったり、皮膚を刺激し、摩擦などで傷をつけたりすることがある)

### お願い!(^~^)!

まだまだプール遊びは続きます。頭皮・皮膚の観察や爪切りをお願いしま〜す(^\_^)/