



めぐみの木病児保育室

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出を作りましょう。



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。

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。

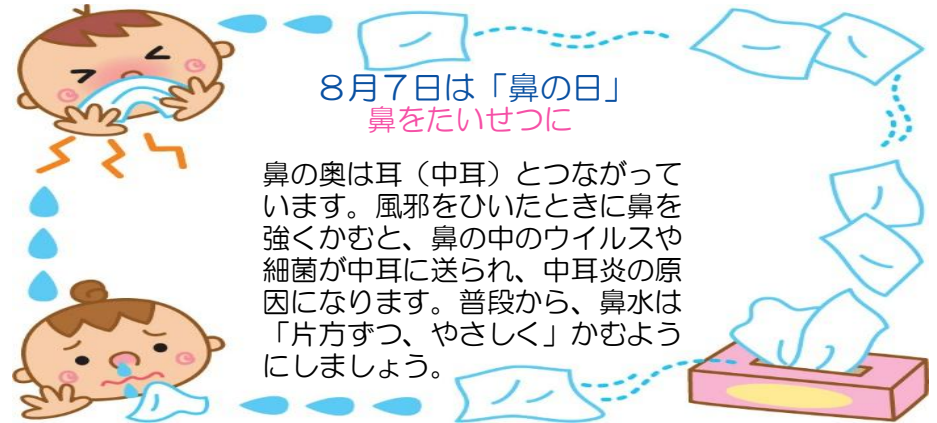
暑い夏を元気に乗り切るポイント

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。

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。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷えすぎには要注意。設定温度 27～28℃を目安にしましょう。



8月7日は「鼻の日」
鼻をたいせつに

鼻の奥は耳（中耳）とつながっています。風邪をひいたときに鼻を強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、鼻水は「片方ずつ、やさしく」かむようにしましょう。

夏休みの過ごし方



夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。

海へ行く時は…

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせるようにします。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。



夏は寝冷えに注意！

寝ている間にかいた汗が冷え風邪をひいたりおなかを壊したりすることもしばしば。子どもは汗をかきやすいので注意しましょう。

1.布団よりもパジャマで調整を

寝ている間布団がはだけて体が冷えないようゆったりした長めのパジャマがおすすめです。

2.汗を拭きましょう

子どもは汗をかきやすいためまず汗を拭いてしばらくしてから布団をかけましょう。