



強い日差しとともに、夏の訪れを感じる季節になりました。暑さが続くと大人も子どもも疲れが出やすく、体調を崩しやすくなります。楽しい活動を安全に行えるよう、園でも暑さ対策をしながら過ごしていきます。ご家庭でも、こまめな水分補給や休息を取りながら、無理なく暑さに慣れていけると安心ですね。

プール遊び・水遊び

子ども達が楽しみにしているプール活動がいよいよ始まります。楽しく安全に遊べるようご家庭で以下のことのご協力をお願いします。

- 手足の爪切り
- 耳掃除をする
- 朝ご飯をしっかり食べる
- たっぷり睡眠をとる
- 発熱や下痢、目ヤニ・充血がある時は、プールはお休みしましょう。
- 湿疹・傷がジュクジュク化膿している時もお休みしましょう



熱中症にならないために

- 外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう
- 外に出る時間帯・長さを考慮しましょう
- 高温の室内・車の中での熱中症が増えています。子どもは一人にしないでください。
- 睡眠・食事をしっかり取って規則正しい生活を送りましょう。



蚊に刺されたら・・・

赤ちゃんの頃は蚊に刺されるとひどく腫れていたのが、成長とともに、ちょっとふくれて、1～2時間ほどで治まるようになってきます。

「これなら大丈夫」と思いたいところですが、子どもは掻き壊して傷になるっことがあるので注意しましょう。



※掻き壊しから皮膚トラブルになることも

虫刺されを掻いて皮膚に傷が出来て、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。掻き壊しを防ぐためには次のポイントに気をつけましょう。



※虫を寄せつけない工夫も大事

虫よけを適切に使ったり、場所によっては、長袖・長ズボンで肌を覆うなど蚊に刺されるのを防ぎます。

かゆみをやわらげる

かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりしてかゆみをやわらげます。

つめを切る

つめが伸びていると皮膚を傷つけます。短く切って、角はやすりなどで削ってあげましょう。