



梅雨が明け、セミの鳴き声が聞こえてくるようになりました。眩しい太陽の陽射しと共に、本格的な夏の到来です。

先日、待ちに待ったプール開きを行いました。可愛らしい水着姿を披露してくれた子ども達は、顔付けやワニ歩き、金魚すくいなど・・・水の気持ちよさを存分に感じながら、水に慣れ親しみ、笑顔いっぱいプール活動を楽しんでいます。

夏季は夏休みやお祭りなど、楽しい行事がある反面、生活のリズムが崩れがちとなります。健康的に過ごすポイントは十分な睡眠と朝昼晩の3食をしっかり摂ることです。暑い夏を快適に乗り越えるために、無理をせず規則正しい生活を心がけるよう、お願いいたします。



8日 はやとくん 3歳

お誕生日おめでとう！！

8月の予定

- | | |
|-----------------|----------|
| 1日 身体測定 | 21日 避難訓練 |
| 3日 夏祭り | 24日 誕生会 |
| 11日～15日
お盆休み | |

ほけんだより

皮膚トラブル

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚のトラブルに繋がるため、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びます。



お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は上から優しく押さえて水気を取ります。



お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームを塗りしっかりと保湿をします。

水分補給

大人の体は7割近くが水分ですが、乳幼児はその割合が増え、8割近くが水分となります。その分、失われる水分量が多いため、こまめな水分補給が必要となります。

●いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前後が良いです。

●どのくらいの量を飲ませればいいのか？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度をこまめに与えてください。

●何を飲ませればいいのか？

白湯や麦茶が良いです。糖分の多いジュース、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは水分補給には適しません。

