



夏真っ盛り。毎日水あそびを楽しむ声が聞こえます。

ご家庭でも、熱中症や怪我に気をつけながら、この季節ならではの遊びを楽しんで下さい。

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

夏のお休み

子どもたちは夢中で遊んでいるので、保護者の方が休憩時間を管理してあげましょう。

熱中症の危険性をお話ししてあげてもいいですね。

公園の水場・海・川・プールなど水遊びの際は目を離さないようにしましょう
家庭用ビニールプールでも目を離すと危険です。
1~3cmくらいの水位でも溺れてしまいます。

コロナウイルスの感染者の増加が報道されています。
お子様に様々な経験をと計画されているご家庭もあると思いますが、お出かけの後はしっかりとご家族で休息を取る事も大切です。
ご家庭での経験や何気ない日常の生活も、子どもたちの心を育みます。

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、けっこうあります。麦茶や水などで水分補給をしましょう。



8月7日は「鼻の日」 鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。

