



梅雨明け宣言が出され、いよいよ夏本番です。外遊びの時は必ず帽子をかぶりましょう。また、子どもは体温調節の機能が未熟なため、大人よりも早く体温が上昇しますので、水分補給と休憩も忘れないで下さい。また、食欲不振や夏バテの原因につながる、冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分の多い飲み物には注意が必要です。

クーラー

を上手に使って

快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 室温を 26 ~ 28℃ に保つ
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな (30分 ~ 2時間くらい) だけ涼しく

突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発しんがで、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。

特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも。原因がはっきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。

じんましんと同時に、せき込みやヒューヒューするなど呼吸器症状のある場合は、アナフィラキシーの可能性があるので、急いで受診してください。

プールあそびが始まります

7月4日(月)から水遊び・泥遊びが始まります。お洗濯物が増えてまいります。がご協力をお願いします。



ちょこっとアドバイス

転んでたんこぶができちゃった…そんな時は慌てないで患部に砂糖を塗布すれば腫れが治まりますよ!!

やんちゃさんたちには、欠かせないアイテムです(>_<) お出掛け時にもお供です♪

このご時世、園児の肌の露出さえも心配されていますので、男女問わず**パンツ 1枚**では遊ばせられなくなりましたのでご理解下さい。

水いぼ Q&A

Q. 水いぼって何?

A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにでき広がります。

Q. うつるの?

A. いぼがつぶれ、液が付くと、うつる可能性があります。体の接触でうつりやすいので注意が必要です。

Q. 登園やプールは?

A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

Q. どうやって治すの?

A. そのままでも半年から一年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまような場合は医師に相談のうえ、治療を。