



# ほけんだより

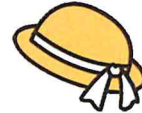
## 8月号



令和2年8月吉日  
もりのなかま保育園  
喜舎場ひよこ園  
病児・病後児保育室

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。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

### 夏の過ごし方



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。外で遊ぶとき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。体調を崩さないよう早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。



### 海へ行く時は…

日焼け止めをつけ、帽子をかぶるなど、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。



### 虫除けについて

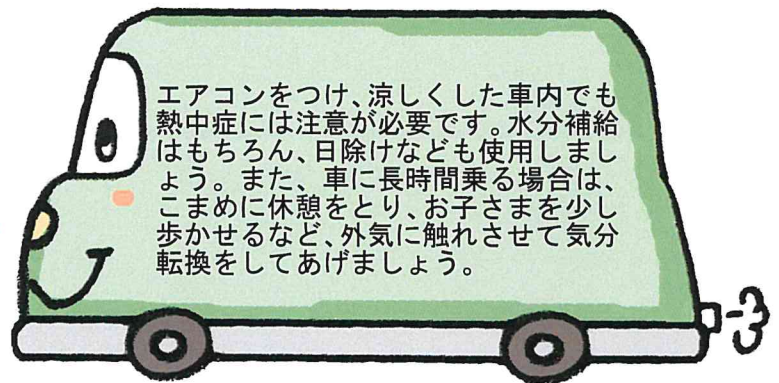
虫刺されをかきこわしてしまうと、とびひになります。爪のお手入れを日頃から行い、早めのケアと予防を心がけましょう。

#### ◎虫刺され予防◎

- 肌の露出をなるべく防ぐ
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける
- 虫除けグッズを使用する

#### 刺されてしまったら…

- ・薬を塗る
- ・刺された部分を洗って冷やす
- ・かきむしらないよう工夫する



エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。

### 病児保育室より

夏風邪が流行る時期です。利用されるには**必ず事前に登録が必要です。**

登録は予約制となっております。

まずはお電話ください。

月曜～金曜 9:00～17:00

☎098-635-5327