



雨の日が続く時期。嫌だなあと思うことも多いのですが、植物にとっては恵みの雨。優しい雨音や、雨上がりの匂い…。ぜひ今だけの素敵な場面を探しながら過ごしてみてくださいね。

## どんより梅雨をハッピーに

- ・アリが行列をつくると…
- ・鳥や虫が低く飛ぶと…
- ・ネコが顔を洗うと…

昔からいわれる、天気に関する言い伝えです。どの言葉も、後に続くのは「雨」。

雨の日が続くと体調を崩しやすく、気分もどんよりしがちですよね。気圧が変動したり、気温差があったりするので体が疲れやすくなるのです。しっかりと睡眠をとって、生活リズムに気をつけましょう。

そして、自分だけの楽しみ方を見つけるのもハッピーに梅雨を乗り切るコツ。本当にネコが顔を洗うのかどうか確かめてみるのもいいですね。



## 指しゃぶりは歯ならびに影響する？

指しゃぶりは、成長する中で行う自然な行為です。3歳ごろまでは見守ってあげましょう。もし学童期になってもやめられない場合は、歯ならびに影響することもあります。

気になったら… こんなひと工夫を！

### 手指を使う楽しさを伝えて

手や指を使う機会をふやしてみましょう。外遊びやおもちゃを使うのがおすすめです。

### スキンシップで安心感を

不安や緊張が関係していることもあります。スキンシップをとって安心させてあげましょう。

ほかにも…

無意識のクセになっていることも。夜寝るときなら手を握ってあげたり、絵本を読んであげたりと場面にあわせて対応を。

## 伝染性紅斑（りんご病）について…

りんご病という名前のように頬部に左右対称に熱感を伴った紅斑が出現する病気です。紅斑の出る1週間くらい前から、咳・鼻水等の軽度の風邪症状がみられます。潜伏期間は、2週間程度。ただ、紅斑等が出たときには感染力はなくなっています。

注意点は2点あり、『妊婦が感染すると胎児に影響が出る場合がある』『先天性の溶血性貧血のこどもは重症貧血になりやすい』等の傾向があります。

## 夏マスク・熱中症に気をつけて！

今年の夏は、新型コロナウイルスを防ぐためにマスクを着用する場面が多くなります。

気温の上昇と湿度も加わり、熱中症を起こしやすくなることが予想されます。

通常のコまめな水分補給と休憩を保ちつつマスク着用でも首元や顔を冷やす事で不快感を解消するようにしていきましょう！