



中妻子供の家保育園
2021/8/1発行

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。天気が良ければ、毎日プールを楽しむ子どもたち。元気そうに見えても体力は意外と消耗しています。お家では、ゆったりと過ごせるようにご配慮下さい。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

- 1. 水分補給** 大量の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しましょう。
- 3. 紫外線対策** 外出時は、帽子をかぶり、ひやけ止めを塗るなど紫外線対策も忘れずにしましょう。
- 4. 室温調整** エアコンを使って室温を適度に下げ冷やしすぎに注意しましょう。
◎外に出る時間帯や長さに気をつけましょう。
◎絶対に子どもをひとりにしないで下さい。

8月7日は「鼻の日」

鼻水の色を見て見よう

透明: 気温の変化によるものやかぜの初期の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色: 細菌に感染している可能性があります。緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。

プール遊びが始まります。

プールカードの記入、提出がないとプール遊びはできません。玄関に翌日のプール使用クラスを掲示してお知らせします。お迎え時確認して水遊びの持ち物の用意、プールカードの記入を忘れずにお願いします。

