



晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多いこの時期。梅雨を迎えて雨の恵みを感じる日もあれば、真夏日のような暑さを感じる日もありますね！

ちょっぴり憂鬱になりがちな梅雨時期も子ども達はうらやましいぐらい雨を楽しんでいませんか？傘をさすのが好きな子、長靴を履きたがる子、特別なレインコートに喜ぶ子などなど(^o^)/雨ならではの要素や発見がいっぱいです！

6月は日々の天候の変化が激しく、鼻水、咳、発熱と大人でも体調管理が難しい季節の変わり目。子ども達の体調を観察して頂き、早めに病院を受診したり、ゆっくり過ごしたりして徐々に気候に慣れていけるといいですね！

すずらんルーム 0967-34-9026

～食欲が落ちやすい季節です～

暑くてジメジメする6月は、食欲の落ちる季節です。

口当たりが良く、さっぱりとした献立を考えましょう！スパイスの効いたカレーライスも夏でも食べやすいのでオススメです。

～なつやさい☆ナス編～

ナスは見た目から子ども達に嫌われてしまうことが多い野菜です。おうちでも小さく刻んだり、カレーに入れて見た目を工夫したりと試行錯誤されていることと思います。ナスには、疲労回復の効果があり、体の内側から元気にしてくれる、まさに夏バテ予防の効果もあります。苦手なお子さんでも食べれるように頑張りましょう！



6月4～10日は歯と口の健康週間です。

子どもの歯はいずれ抜けるから、虫歯になっても大丈夫…というのは実は間違い！乳歯が虫歯になると、次に生えてくる永久歯の歯並びに影響を及ぼすのです。また、薄くデリケートな乳歯は虫歯になりやすいため、日々の丁寧なケアは不可欠です。お子さんと一緒に歯やお口の見直しをしてみましょう。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。気温が28度、湿度が85%を超えると熱中症の危険性が高まります。

熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい。また衣服の着脱も水分補給も一人でやるのが難しいため、容易にかかりやすいです。
車や家の中でも熱中症になります。特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

