

7月 すずらん通信

2019年 7月発行 No46

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。身体が暑さに慣れてない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です！喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

プール遊びも始まり、毎日の楽しみが1つ増えたのではないのでしょうか？(ˆoˆ)ノ 水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高めます。また、体を動かすことで気持ちも開放的になることができますね！普段からの戸外遊びとプール遊びを通して、心も体も鍛えていきましょう。

すずらんルーム 0967-34-9026



7月7日は七夕のお祭りです。

離れ離れで暮らす織り姫と彦星が、年に1度再会できる素敵な日♥
笹の葉に短冊を飾ると、織姫と彦星の力で願いが叶えられたり、みんなを悪いものから守ってくれるという言い伝えがあるのだそうです。七夕の夜は、ぜひお子さんと天の川を探してみてくださいね！

夏の感染症に要注意

夏に流行する感染症にご注意下さい

- ☆溶連菌感染症
- ☆手足口病
- ☆咽頭結膜炎(プール熱)
- ☆ヘルパンギーナ

急な発熱や喉の痛みなど、身体に異常が見られたら早めの受診を！

熱中症対策 していますか?
3つの重要な対策をご紹介します！

- 直射日光を避けましょう！
日傘や帽子を忘れずに
- 睡眠・休息は十分に！
体力が落ちると熱中症になりやすくなります
- 汗をかいたら水分・塩分補給！
運動をした時は糖分量も

こんな時は「かくれ脱水」かも…

1 手の甲の皮膚を引っ張って放した後、3秒以内に戻らない

2 親指を押して放した後、3秒以内に爪に赤みが戻らない

冷房の使い過ぎにご用心！

暑い毎日が続くこの時期は、ついつい冷房を利かせてしまいがちですが、外気との差が5度以上にならないよう配慮しましょう。体が冷えてしまうと免疫力が低下し、感染症にもかかりやすくなるので要注意です！

夏のおやつ

食欲が落ちる夏は、ゼリーやアイス、清涼飲料水をおやつに与えてしまいがちですが、それらは体の冷えを招いたり、虫歯の原因にもなるので与えすぎには要注意です！↓のおやつを参考にしてください。

(例) * 夏野菜チップス * フルーツ寒天 * かぼちゃ蒸しパン * フレッシュバナナジュース

夏の離乳食と食事

赤ちゃんは大人の3倍も汗をかかれています。夏は脱水症状を起こしやすいため、水分は欲しがるだけあげてください。水分補給をあまりしただがらない子には、食事のメニューを水分が多めに摂れるものに変更しましょう。夏野菜の素麺や果汁の寒天ゼリーなどがおすすめです。