8月 すずらん通信

令和５年　８月号発行　No.95

　青い空と白い雲。夏の風物詩とも言えるセミの鳴き声があちらこちらで響いています。暑い日が続き、じっとしていても汗が吹き出てきますね。そんな中、子ども達は汗びっしょりで水遊びや虫取りなど、夏の遊びを満喫していることと思います。

　まだまだ暑さは続きそうですが、疲れも出やすい時期なので、いっぱい遊んでもりもりご飯を食べて、ぐっすり眠って１日の疲れを次の日に残さないよう十分気を付けていきましょう！

　また、お盆休みにはご家族で帰省をしたり、コロナの影響にて開催されなかった花火大会や盆踊りなど、今年は楽しい行事が色んな場所で行われます。人混みが予想される所では、怪我をしたり、迷子になったりしないように、必ずご家族一緒にお出かけをしましょう。そして、楽しいお休みを過ごして下さいね！

すずらんルーム　0967-34-9026

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起きる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診して医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱とのどの痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4 日くらいで解熱します。

手足口病

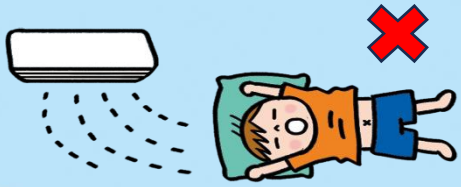
手の平、足の裏、口の中に水泡ができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

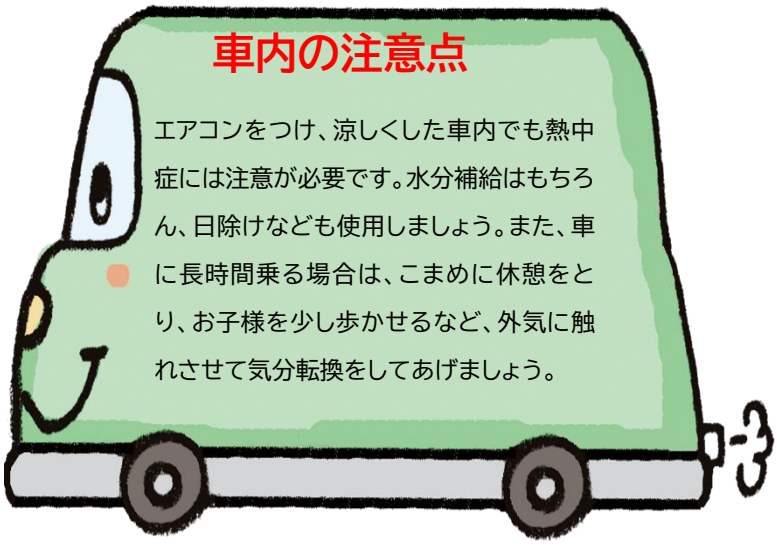
流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

寝冷えに気をつけましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



車内の注意点

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、お子様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。