



病児保育室 パンジーキッズ だより

2023.6



6月は春と夏の変り目である「梅雨」の時期です。気温と湿度が上昇していきます。まだ暑い季節に体が慣れず、油断していると「熱中症」になる可能性も高まります。

熱中症とは…高温多湿の環境の中で、体温調節がうまくできずに体にさまざまな不調を起こすこと

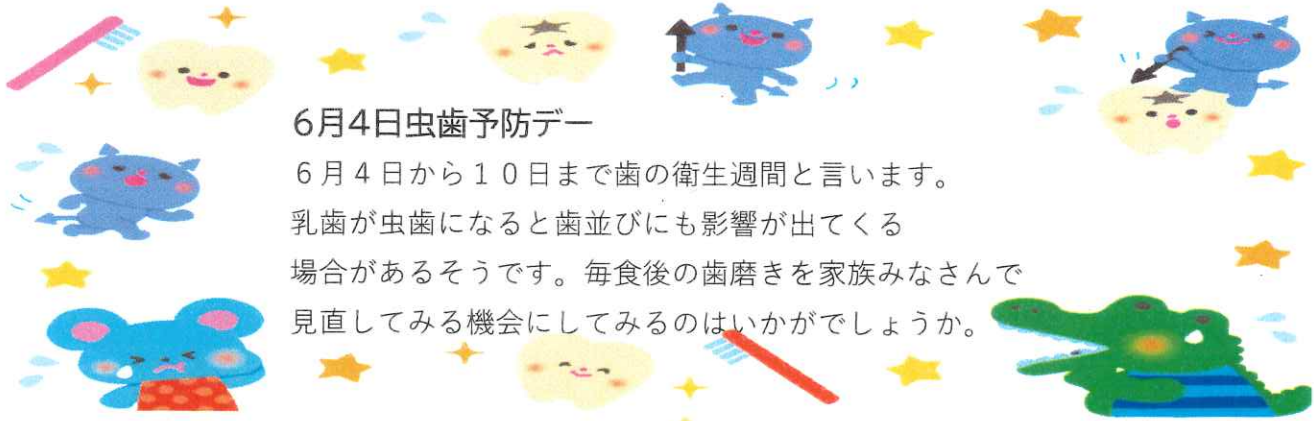


- 予防
- 喉が渇く前に水分補給を!!
 - 室温は25～28度、湿度は60%以下が目安
 - 外ではなるべく帽子をかぶったり、日陰で過ごす

- 応急処置
- 風道しがいい木陰や涼しい室内に運んで寝かせ、洋服のボタンやベルトを外します
 - 濡れタオルで首すじや脇の下などを冷やします
 - 冷房などの風を直接当てず、うちわなどでゆっくりほてりを和らげます

6月4日虫歯予防デー

6月4日から10日まで歯の衛生週間と言います。乳歯が虫歯になると歯並びにも影響が出てくる場合があるそうです。毎食後の歯磨きを家族みなさんで見直してみる機会にしてみるのはいかがでしょうか。



効果絶大の子育て神フレーズ

子どもの問題行動をすぐ止めたい!!

⇒何度言ってもやめない場合は切り替えのための音を出しましょう。その後はゆっくり静かに伝えましょう。

- * ピーッピ!(笛の真似) *パチン!(拍手)
- * 今のは よくないよ!!

(子育て神フレーズ著書引用)

