



病児保育室 パンジーキッズだより



暑い季節がやってきました。

梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。

その分失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

●いつ飲ませればいいのか？

Q 起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよい!!

●どのくらいの量がよい？

& 一度に大量を与えるのは避け、コップ一杯程度の量をこまめに!!

●何を飲ませればよい？

A 白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。

虫よけ対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、

虫刺されが原因でとびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。

網戸に虫よけスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、

虫よけパッチやリストバンドを身につけさせるなど、

ご家庭でも簡単にできる虫よけ対策を行いましょう。

また、外出時や登園時に虫よけ(スプレータイプやウェットティッシュタイプなど)を行うのも効果的です。



【なつのおとずれ】

子どもたちが大好きな「だるまさん」シリーズの作者による「なつのおとずれ」。夏の楽しさが詰まっています。梅雨明けに読むのがきっと一番楽しいので、梅雨の時期に是非!!

【なんだこれは】

身近な虫たちがたくさん出てくる虫とり絵本です。目で見ると、音を聞く、匂いをかぐ、触って探す、カンを動かせる... いろいろなやり方で虫を見つけてみましょう!

