

ほけんだより



ひよこの家保育園

猛暑が続いています。子供たちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう！！

虫刺されについて

子どもの虫刺されは大人の虫刺されとは異なり、放置しておくとう重症化や長期かしてしまふ恐れがあります。

特に、小さい子どもは、虫に刺されたことに気が付かずかきむしって患部を悪化させる可能性があるため、十分に注意する必要があります。

虫刺されの手当て

- ①水でよく洗い流す
- ②虫さされの薬をつける
(さされた直後につけるのが効果的)
- ③かゆみや腫れがひどい時は、冷やす。
- ④爪を短く切る。
* かゆみが強く、腫れが続く場合は、皮膚科を受診してください。

虫よけ剤のぬり方

- ★手足の先や目元・口元にはつけない(手や足を口に持っていったり目をこすったりすることがあります。)
- ★スプレーよりウエットティッシュ・ジェル・クリームなど塗るタイプのを(いったん手の平にとってから、塗ります。スプレータイプのものは、吸い込む恐れがあるので避けましょう。)



冷たいアイスに気を付けて

暑い日に、ついついほしくなるアイス。適量のおやつとしてはよいのですが、食べすぎると、糖分過多で夏バテを引き起こしてしまいます。内臓機能の低下させ、胃腸の働きが悪くなり、下痢から脱水症状になることも。特に、小さいお子様への与え方には気をつけましょう。

夏バテ&水分のとり方

運動量が多く、汗をたくさんかく子ども達には水分補給が不可欠です。ジュースなど甘い飲み物は控えて、疲労回復効果がある麦茶をとることをおすすめします。お子様には、常温の麦茶を薄めて、こまめに少しずつあげましょう。

