



ほけんだより 8月号

こども園めばえ



猛暑が続いています。昼間のこまめな水分補給とともに、しっかり栄養を摂ること、そして夜はぐっすり眠って体力を回復できるよう、エアコンや扇風機を上手に使う夏を乗り切りましょう。

つめの伸びすぎ・切りすぎはトラブルのもと 長すぎるとひっかきやすい

子どもの皮膚は薄いので、つめが伸びていると肌を掻いたときにひっかいて傷になることがあります。また、つめが衣類などに引っかかりやすくなったりします。こまめにつめをチェックして整えてあげましょう

短すぎると巻きづめになりやすい

つめを短く、丸く切りすぎると、つめの両端が皮膚に食い込む「巻きづめ」になりやすくなります。

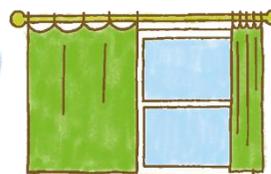


特に足の指は巻きづめになりやすいので、切りすぎに注意しましょう。



猛暑対策

エアコンを上手に使うって涼しく過ごしましょう



まず衣類で調節する

家でエアコンをつけていても暑いと感じたら、エアコンの温度を下げる前に衣服で調節を試みましょう。

室温の温度差を少なくする

天井と床では室温が1~2度変わるといわれています。大人にはちょうどよく感じても小さな子どもには寒すぎることもあるので、扇風機などで室内の空気を循環させましょう。



冷風がじかに当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に就寝中は子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないように気をつけましょう。

夏は寝冷えに注意!

寝ている間にかいた汗が冷える、おなかを出して寝るなどで、風邪をひいたりおなかを壊したりすることもしばしば。子どもは汗をかきやすく寝相も悪いので注意しましょう。



★汗を拭いてあげましょう

寝入りばなは汗をかきやすいので、まず汗を拭いてあげて、しばらくしてからふとんをかけてあげるといいでしょう。

★寝る場所の温度をチェック

床近くは冷気がたまりやすいので子どもが寝る場所で室温を測ってみます。低すぎる場合は、エアコンの設定温度を見直しましょう。

★布団よりもパジャマで調節を

暑いからと半袖半ズボンで寝かせて布団をかけると、寝ている間に布団がはだけて体が冷えてしまいます。布団をかけなくても冷えないよう、ゆったりとした長めのパジャマがおすすめです。