

初夏というには暑すぎる日が続いていますが、時折吹く心地よい風がさわやかな気持ちをもたらしてくれますね。そしていよいよ梅雨入りを迎え、戸外に出る機会は少なくなるかもしれませんが、雨の季節を楽しく過ごせる工夫をしていきたいと思えます。また、雨音を聞いたり雨粒に触れたり、梅雨ならではの自然を感じる機会も大切にしていきます。手洗いや衣類の調節など、衛生、健康面にも十分気を付けながら、じめじめとした空気を吹き飛ばし、元気に6月を過ごしていきます。

6がつうまれのおともだち

川平つむぎちゃん
12日 2才

安田 わたるくん
30日 3才

おしらせ

10日 身体測定
(6月よりみえるんで結果をお知らせします)

19日 お誕生日会

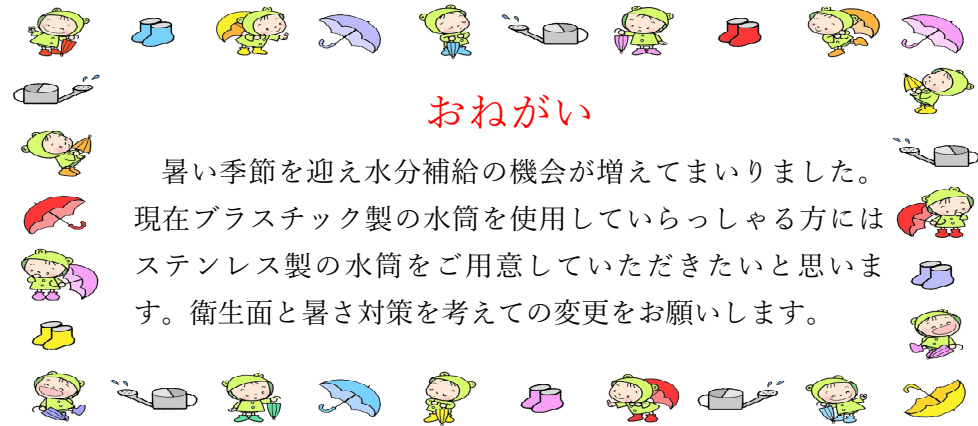
16日 歯科検診

保健だより

～梅雨の不調を乗り越える必要な生活リズム～

休みの日でもいつもと同じリズムで過ごすことが大事です

- (1)早寝早起き ・毎日同じ時間に寝て起きましょう。
- (2)朝日を浴びる ・天気が悪い日もカーテンを開けて外の明るさを感じ体のスイッチをONにしましょう。
- (3)昼寝の調整。 ・遅い時間の昼寝や長い時間の昼寝はやめましょう。



おねがい

暑い季節を迎え水分補給の機会が増えてまいりました。現在プラスチック製の水筒を使用している方にはステンレス製の水筒をご用意していただきたいと思えます。衛生面と暑さ対策を考えての変更をお願いします。

～梅雨に多い乳幼児の病気～

- ・呼吸器の感染症
- ・胃腸炎や食中毒
- ・皮膚トラブル・アレルギー↓

(家庭でできる予防のポイント)

①室内環境と衣服調節

湿度は40%～60%で管理してください。

下着は綿、汗を吸う天然素材、吸湿速乾素材、通気性の良い生地を選びましょう。

②手洗いうがい食事の管理

外出後、食事前後のガラガラうがい（のどに付いた細菌やウイルスを流します）

作った料理は早目に食べ、作りおきは冷蔵保存を徹底しましょう。

③こまめな水分補給

時間を決め同じ間隔で与えましょう。のどが乾く前の水分補給を心がけましょう。