



夏真っ盛り。こどもたちは毎日プールあそびを楽しんでいます。  
この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思えます。  
外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけまし



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cを目安にしましょう。

## 爪を切りましょう

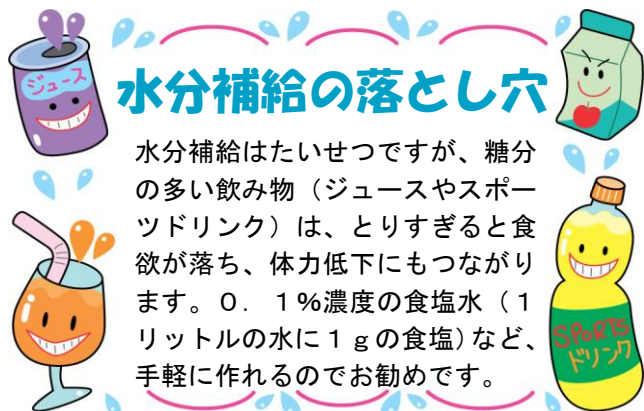
週末、お子様の爪のチェックをしましょう。1週間でかなり長くなります。足の爪が折れて引っ掛かってしまうお子様もいます。

お母さんの膝の上に座らせてお話をしながら切るようにすると、最初は爪切りを嫌がってじっとできない子ども達も、だんだん慣れて大好きなお母さんの膝の上でじっとできるようになります。

爪切りが終わったら、そのまま好きな本を読んであげてもいいですね。

乳児さんは週に2度のチェックをお願いします。(けが防止のためにこまめにチェックをお願いします。)

園では、けが防止のために週の初めに爪のチェックをしています。



## 水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物(ジュースやスポーツドリンク)は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。0.1%濃度の食塩水(1リットルの水に1gの食塩)など、手軽に作れるのでお勧めです。

## あせもに注意

あせもは、背中・ひじの内側・首・手首のくびれなどに多く現れます。白く小さな発疹は1~2日で治りますが、赤くなると強いかゆみを伴って治りにくくなります。夏場はこまめに汗を拭き、外から帰ったらすぐにシャワーで汗を流すようにし、皮膚を清潔に保つようにしましょう。

## 髪をまとめましょう

七五三などを控え髪を伸ばしているお子さん多いかと思いますが、髪が首回りやおでこや目にかかっているお子さんがいます。

髪をカットするか、飾りのないしっかりしたゴムでしばるようにし、しばった髪が首回りに付かないよう2つしばりにするなど、しばり方を工夫してください。

前髪も長い場合はしばるようにしましょう。