



# たんぽぽだより

平成 30 年 8 月号 No.37

砂川市病児・病後児保育施設

Tel 0125-54-2278

ご家族で旅行やレジャー、イベントに出かける機会が多いこの季節、子ども達の体調には十分気を配りたいものですね。子ども達は、大人以上に休養が必要です。ゆとりのあるスケジュールを立て、熱中症やケガに気をつけながら楽しい夏の思い出をたくさん作って下さいね。

## 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ょう。



### 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

### 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。



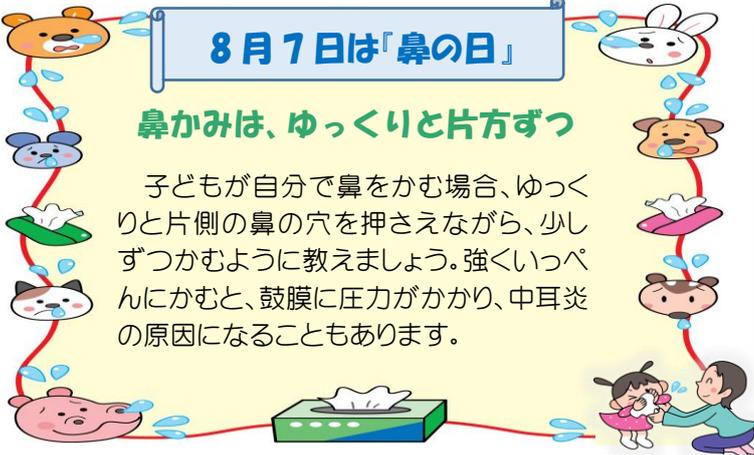
### 4. 室温管理

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。エアコンを上手に使いましょう。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。

## 8月7日は「鼻の日」

### 鼻かみは、ゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいつぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。



### ★★砂川市病児・病後児保育施設のようす★★



絵合わせカードで遊んでいます。



玄関壁面は『リトルマーメイド』になりました。

## 家庭でできる食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもは、食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。(1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。(2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。(3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。(4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。(5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。