

新緑のまぶしい季節となりました。朝登所すると、身支度をし、すぐに戸外遊びが始まります。朝夕は涼しく、日中は汗ばむほど気温が高くなり、1日の気温差が激しいですね。まだまだ体温調節がむずかしかったり、熱がこもりやすいので、水分補給をしっかりととりながら、戸外遊びをめいっぱい楽しみたいと思います。しかし、子どもたちも園生活は、大人の社会生活と同じで、集団生活を子どもたちなりに頑張っています。お仕事もあるかと思いますが、子どもたちの体調がすぐれない時は、お家でゆっくり様子を見てあげてください。大人も、発熱していなくても、鼻水・咳が出ると、辛いですよね。重症化する前に、受診をしたり、休息する時間を取ってあげてくださいね。ご協力よろしくお願いします。

夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ4つのポイント

- 1 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- 2 つばの広い帽子をかぶる
- 3 日焼け止めを塗る
- 4 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！

発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いいたします。

目の充血、かゆみは要注意！

けつまくえん 結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性	細菌性	アレルギー性
目が開かないほどの目やに	黄色っぽい目やにと充血	とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。

赤ちゃんの水分補給 したらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に0～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう