

バンビ

2024年 8月・9月



小鹿こども園
静岡市駿河区小鹿二丁目25番15号
054-285-4538

せみの元気な声が朝から聞こえ「夏」を感じずにはいられません。暑さ対策・栄養補給・休息をとって、熱い夏を健康に乗り切りましょう。

暑さを和らげる工夫として、気軽にできる暑さ対策を下記に紹介します。よかったら試してみてください。

気軽にできる暑さ対策の紹介

- 【着衣】
 - 汗を吸収しやすく、風通しの良い服装で！
 - 黒色より白色の服(紫外線を通しにくい)
 - 汗をかいたら、こまめにお着替え(あせもや肌荒れ防止)
- 【外出】
 - 保冷剤にガーゼに巻いて、背中や首の後ろを冷やそう
 - 小型扇風機やネッククーラーも活用！
- 【食事】
 - 汗をかいたら、塩分&水分と一緒に摂取！
 - 小さい年齢のお子さんは食事から塩分摂取に努めましょう
 - 夏野菜は身体を日よしてくれます(とまと、きゅうり、ナスなど)
 - 食欲のないときは、おやつを補食に替えて、小分けで摂取しよう



<離乳食 ひんやりフルーツ・おやつ>

すいか・メロン・みかん・・・果汁や裏ごしたもの 初期食からOK
梨・桃・りんご・・・繊維が多いのですりおろしやブレンダーでペースト状がおすすめ！初期食からOK
(初期食のフルーツは加熱してあると安心です)
寒天ゼリー・・・後期食からOK ただし、弾力があるので寒天は少なめにしましょう

～虫さされについて～

虫に刺されやすい季節となりました。子どもの虫刺されは、大人より症状がひどく、長引きやすいのが特徴です。痒みは我慢せずらく、掻きむしってしまい、そこに化膿菌が入り込むと「とびひ」などの感染症を引き起こすこともあります。

◆おうちケアのポイントは痒みを抑えることです！

- 1, まずは、さされたところ(患部)を水等でよく洗って流す
- 2, 痒み止めの軟膏を塗る
- 3, 掻き壊すのを防ぐため、爪を短くしておく
- 4, 痒みや腫れが強い場合は、患部を冷やすと痒みが軽減します(保冷材を布で包んで使用するなど)
- 5, 患部がジュクジュクしていたり、水泡ができていたら、ガーゼで覆いましょう

◆こんな時は皮膚科か小児科を受診！

・患部が赤く腫れる、水泡ができるジュクジュクしているなど症状が悪化した場合



おしゃべりサロン

場所:豊田児童館

8月 おやすみ
9月12日(木) 保健師さんの話



園庭開放

場所:小鹿こども園 園庭

日程:毎月第4水曜日
8月 おやすみ
9月18日(水) 園内探検

