

やっと梅雨が明けました。子どもたちは大好きなプールに大喜びです。

今年は新型コロナ感染拡大防止のため、園児の密集を避け1日1クラス、半分の人数の交代制で入ります。また、プールの水を排水する時も次亜塩素酸ナトリウムを投入してから排水するなど、十分気を付けて行っていきます。

いつもより広いプール活動になるので、思う存分身体を動かしてほしいです。

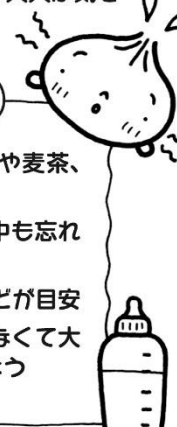
自粛期間もあり、例年よりも身体を動かす機会が少なかったため、体力低下も心配しています。熱中症に気を付けながら、楽しみたいと思います。

赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

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



ベビーカーでの熱中症に注意

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっています。また、日ざしをよけるためにレインカバーなどを掛けると、熱がこもって、蒸しふる状態になることも。ときどきカバーを開けて換気をしたり、日ざしの強いときのベビーカー移動は、なるべく避けてあげてくださいね。

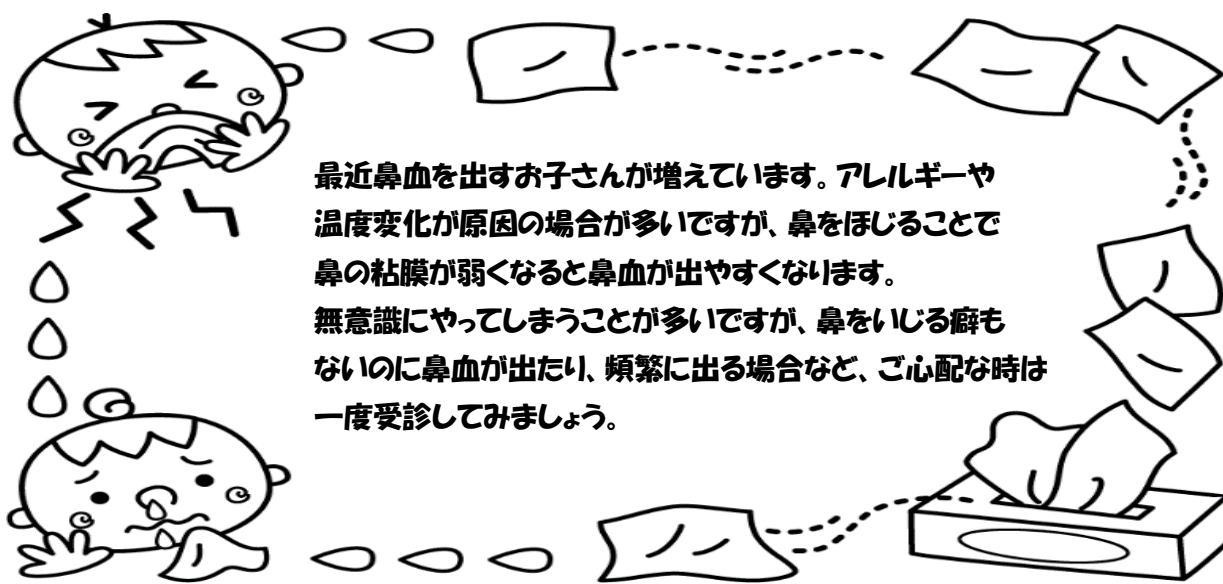


炎天下での長時間の移動

水分をとらないで移動する

レインカバーの掛けっぱなし

子どもをベビーカーに乗せたままでの長時間の立ち話



最近鼻血を出すお子さんが増えています。アレルギーや温度変化が原因の場合が多いですが、鼻をほじることで鼻の粘膜が弱くなると鼻血が出やすくなります。無意識にやってしまうことが多いですが、鼻をいじる癖もないのに鼻血が出たり、頻繁に出る場合など、ご心配な時は一度受診してみましょう。