



暑い夏がやってきました。沢山汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかり休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。


**注意**

虫よけパッチなどの虫よけ剤は、基本的に園では使用できません。  
登園前などにお家でご使用ください。

## 虫刺され

蚊に刺されると、かゆくてつらいだけでなく、かきこわして傷口が化膿したり、「とびひ」になったりすることもあります。蚊に刺されたら、早めのケアが大切です。


**油断大敵!**


### 石けんで洗いましょう

刺されたところを石けんで洗って、かゆみのもとを洗い流します。水で冷えてかゆみも軽くなります。

### かゆみを和らげましょう

かゆがるときは、ぬらしたタオルや保冷剤で冷やしたり、かゆみ止めを塗ったりしてケアします。

### かゆみやはれがひどいときは皮膚科へ

刺されたところが強くはれたり、皮膚がじゅくじゅくしたりするときは、皮膚科を受診しましょう。



## 爪のチェックをお願いします

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。

爪は短く切って、角はやすりで丸くしましょう。

一週間に1回、爪のチェックをお願いします。



## 子どもの水分補給どうしたらいいの？



大人に比べて子どもは汗かき。汗をかくことで体温調整をしていますが、体温調整機能が十分に発達していない子どもたちは、代謝が活発で脱水を起こしやすいです。おしっこが濃い、回数が少ない時は要注意。また、体内の水分が不足すると、汗が出せず、熱がこもってしまい熱中症になりやすいです。

**のどが渇く前に、遊びの前後・途中で、こまめに飲みましょう**

**登園前、お家に帰ってからも忘れずに！**