



夏真っ盛りの今月。プールや水あそびに興じる子どもたちです。コロナの影響でお休みの日に遠くに出掛けるのがためられますが、その分いつもより丁寧にお盆を迎える準備やお墓参りなどご先祖様と一緒に過ごす時間を家族や親せきと共有する大切さを増やすのもよいのではないのでしょうか・・・お墓参りや外で遊ぶ場合は、虫刺され等による皮膚のトラブルには気をつけましょう。感染症になる場合もあります。大人は蚊に刺されてもイライラするくらいですが、小さい子どもは刺された跡が大きく腫れあがったり、水ぶくれになる場合もあります。虫除け対策を行いましょう。蚊が多い場所へは長袖、長ズボンを着用する。かゆみにより掻いて皮膚を傷つけないように爪を短く切っておく。刺された場合は、すぐに刺された部分を水で洗い、清潔にする。流水や氷で冷やすとかゆみがやわらぎます。必要であれば痒み止め軟膏を塗り、症状がひどい場合は受診しましょう。

まだまだ暑い夏は、想像以上に体力を消耗します。十分な休養をとり元気に暑い夏を過ごし、楽しい思い出をたくさんつくってほしいですね。



夏を元気に過ごすポイント4つ

- ①早起き・・・毎朝同じ時間に起きる習慣を
- ②朝ごはん・・・寝ている間に不足した脳と体のエネルギー補給を
- ③水分補給・・・「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を
- ④お風呂・・・シャワーだけでなくぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう
副交感神経の働きでリラックスできます



コロナウイルス感染症も収束の方向に進むかと思えばまた新たに感染者が増えたりといまだ見通しがもてません。感染症対策としてこども園でも次亜塩素酸ナトリウム水溶液（塩素系漂白剤）を水で薄め、トイレや部屋の窓、床等の拭きあげを行っています。



毎年夏になると見られるペルセウス座流星群。

今年は8月11日～13日ごろがピークの様です。☆≡

1時間あたり30個前後の流れ星が見えると予想されています。

1つの流れ星が見られるのは1秒～5秒程度。

家族や大切な人と一緒に夏の思い出をつくってみませんか・・・

8月の身体計測

8月18日（火） 0.1.2歳児

8月19日（水） 3.4.5歳児

内科・歯科検診

9月1日（火）