



9月のほけんだより

令和5年8月28日配信 滝尾保育園

夏が過ぎ、ひと回り大きく、たくましくなった子ども達。まだまだ続く暑さのなかで、元気にお散歩や外遊びを楽しんでいます。夏の疲れが出てくるころです。しっかりと睡眠をとってください。1日の中の気温差が大きくなるこの時期は、体調をくずしやすいときです。毎日の体調の変化にご注意ください。

のどが痛いときの

食事のポイント

のどが痛いとき食べたい飲みたいものをいやりします。そんな時は食事のバランスよりも、本人が食べられるものを優先しましょう。

冷たいもの



ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので飲み込みやすいです。

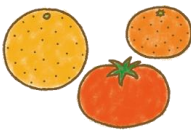
やわらかく飲み込みやすいもの



あまりかまずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすです。



すっぱいもの



オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう

レジャーの計画、無理なく立てましょう

急な体調不良に備えましょう

急に体調を崩したときに慌てなくてすむよう、準備をしておきましょう。

- ・健康保険証や医療証
- ・いつも飲ませている薬
- ・体温計
- ・絆創膏 など



移動中も休憩をしましょう

体を動かしていなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換をしましょう。

疲れをしっかりとりましょう

旅行から帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



つめの伸びすぎ・切りすぎはトラブルのもとです

長すぎるとひっかきやすい

子どもの皮膚は薄いので、つめが伸びていると肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。1週間に1回、爪をチェックして整えてあげましょう



短すぎると巻き爪になりやすい

つめを短く、丸く切りすぎるとつめの両端が皮膚に食い込む「巻きづめ」になりやすいです。つめの白い部分を少し残してまっすぐ切りましょう。角はやすりで丸く整えます。