



なかよし広場だより

令和2年 8月号

東員町子育て支援センター

(三和幼稚園・みなみ保育園内)

東員町大字長深690

TEL&FAX 0594-76-1266

Eメール nakayosi@intsurf.ne.jp

たいへん暑い日がつづき、冷たいものや、クーラーの涼しさがありがたく感じますね。暑い夏を乗り切るには、規則正しい生活が一番です。早寝、早起き、栄養（食事）、休息、睡眠をしっかりとっていきましょう！今年は、コロナ対策もしっかりおこない、健康で生き生きした毎日が送れるように頑張っていきたいと思います。子どもは、たくさん汗をかくので、こまめな水分補給も忘れずにおこなっていきましょう！

支援センターなかよし広場

月曜日から金曜日（祝日はお休み）

利用時間

★8:30~11:30 14:30~16:30

ヘルパンギーナにかかったら……

まず水分補給！

ヘルパンギーナは、突然の発熱と、のどの奥に水ぼうがができる病気。のどの痛みが強いため、ミルクや離乳食を嫌がる場合があります。こまめに水分補給をして脱水に注意してください。



水分はスプーンでひと口ずつ

コップやストローを嫌がるときは、スプーンで一さじずつあげると、飲みやすくなります。

離乳食は一段階前のものを

柔らかく煮て、のどごしのよいものをあげましょう。一段階前の離乳食にすると食べやすくなります。



痛みが強くて、水分をまったく飲めないときは病院を受診しましょう。



かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ（伝染性膿痂疹）」になります。うみをもったような水ぼうがができ、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね



【眠りは心と身体の大事な栄養】

心も身体も成長するためには、十分な睡眠をとるのが必要不可欠です。適量の睡眠がとれていないと、機嫌が悪くなり、いつも疲れていることになります。眠りは脳の発達に関係してきます。夜9時から朝7時（夜8時から朝6時が更に望ましい）までの夜の睡眠10時間に加えて、1歳半から2歳では、一日に2時間～2時間半のお昼寝が必要です。午前中は太陽のもとでしっかりと身体を動かし、ご飯を食べた後お昼寝をして心も身体もリフレッシュし、午後の支援センターを利用してくださね。

