



# ほけんだより

ナーサリーにじいろ♥まむ  
TEL0178(80)7088  
令和5年8月1日発行

子ども達は暑さの中でも夢中になって遊ぶので定期的な水分補給と、体調管理や怪我、事故に気をつけ、楽しい夏の思い出を作りましょう。

## たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した身体は、しっかり休めないと体調を崩します。十分な睡眠をお願いします。1歳~2歳の1日の総睡眠時間は11時間~14時間が理想とされています。(午睡も含む)

### 快眠のチェックポイント

- 毎日同じ時間の寝起き(早寝早起き)
- 休日は家にこもらず、日中太陽の光を浴びる
- 夏でも湯船に浸かる
- 部屋を暗くして寝やすい環境を作る
- 夜遅くにコンビニや外食に子どもを連れて外出しない
- 寝る前にテレビやスマートフォンの光を浴びさせない

🌸 寝る前はスキンシップを取りながら絵本を読み、落ち着いて眠れる環境を整えましょう。

🌸 日中に太陽の光を浴びて活動すると、夜間に睡眠ホルモンが作りやすくなり、睡眠の質を高めます。

🌸 夜遅くの外出で、コンビニやスーパー等の明るい光を浴びると睡眠ホルモンが放出されず、睡眠覚醒リズムが狂う原因になります。

## お盆休み中の注意

- ・長期休みは生活リズムが乱れがちです。休み中も、早寝早起きを心がけ食事は3食きちんと食べさせましょう。
- ・遠出を計画の方は、年齢に見合った無理の無いスケジュール、コロナ等の感染症リスクを考えた子ども中心の計画をお願いします。
- ・水難や交通事故が多い季節なので、常に子どもから目を離さず、事故・怪我の無いようにして下さい。

## 夏の感染症

RSウイルス・手足口病・ヘルパンギーナ  
いわゆる夏風邪と言われる症状



### 喉が痛い時の食事のポイント

食べたり飲んだりする事を嫌がるので、食事のバランスより、本人が食べられるものを優先しましょう。



- ・冷たいもの
- ・柔らかくしたもの
- ・飲み込みやすいもの

冷たい物は喉の痛みを和らげる



うどん



おかゆ



プリン



アイスクリーム



ゼリー



- ・酸っぱいもの

酸味は喉が痛い



トマト



みかん



キウイフルーツ

△与えすぎはNG! 摂取量に気をつけて!

『熱が下がったから』『食事が摂れるから』  
といって体調が万全とは限らないので症状がなくなっても3日程度は外出等は避け、安静に過ごさせて下さい。