



暑い日が続いていますね。

子どもたちは暑さの中でも夢中で遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。夏休みに遠出をする場合は、体調や怪我に気を付けて素敵な夏の思い出を作りましょう。



夏休みの過ごし方

夏休みは生活リズムが崩れがちとなるので次のことに気を付けましょう。

- ・規則正しい生活を心がける。
- ・お休みの間も早寝早起きをする。
- ・ご飯は3食きちんと食べる。
- ・クーラーの付いたお部屋で一日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間を使って、出来るだけ外で身体を動かすようにする。外出時は、帽子を被り、水筒やペットボトルとタオルを持って行きましょう。

寝冷えに 気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はスポンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも、熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日よけなども使用しましょう。また、長時間のドライブはこまめに休憩を取り、お子様を少し歩かせるなど、外気に触れさせて、気分転換をしてあげましょう。





虫刺され・植物かぶれ



虫刺されも、植物かぶれも、まず絶対にかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り、とびひになることもあります。かき続けることで悪くなってしまうので、気を付けましょう。

蚊

刺されたら、患部を洗い、炎症を取る薬を塗ると、症状が軽く済みます。

毛虫

毛虫の毛が皮膚に刺さって、炎症を起こした時は、患部にセロハンテープを貼って剥がすと、毛が取れるため、症状が軽く済みます。

ダニ

市販の虫刺され用の薬で効果があります。全身に発疹が広がったり、喘息や皮膚炎を引き起こす場合があるので、その時は受診しましょう。

ムカデ・ハチ

刺されると強い痛みが出ます。腫れが強い場合は受診しましょう。以前にも同じ虫に刺されたことがあり、気分が悪い、息が苦しい場合はアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう。

植物かぶれ



植物の中には発疹や水疱などを起こすものがあります。患部を水で流し、かゆみ止めを塗りましょう。水疱は綺麗なガーゼで覆います。心配な時は受診しましょう。

病後児保育室ってどんなところ？

病後児保育室なでしこは平成25年夏、平塚保育園内に開室しました。病気の回復期にある、生後6か月～小学3年生までのお子様をお預かりする場所です。どうしても仕事が休めない、冠婚葬祭、通院などでお子様の看病ができない時にご利用ください。アットホームな専用保育室で、看護師と保育士がお子様の年齢や体調に合わせた看護、保育を行なっております。また、令和4年2月からは、ネット予約システム「あずかるこちゃん」を導入し、スマホで気軽に登録や予約、空き状況の確認ができるようになりました。いざというときに慌てないためにも、事前に「あずかるこちゃん」で登録をお願いいたします。詳細はホームページをご覧ください。

あずかるこちゃん
アカウント作成はこちら



なでしこの詳細はこちら

