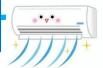


2025 年 8 月 ニチイキッズ 一宮南保育園

保育園では水遊びを満喫している子どもたち。真夏の日差しが照りつけしばらくの間は暑さとのお付き合い続きそうです。 疲れも多く出てくるので"早寝・早起き・朝ごはん"でしっかり給食を食べられるようにしましょう。

## ★Ao温度調節



室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使って温度調節をしましょう。 設定温度は 27℃~28℃が適温と言われています。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、 室内が一定に保たれます。

また、お昼寝の際には室内でも日陰になる場所 を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に 直接当たらないように工夫しましょう。

乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかチェックしましょう。 パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物 を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。

## 8月7日は はにおいをかぐだけでなく、いろいろな働きをします。 呼吸をする 鼻の中に入った空気は温められ、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。 においをかいで、危険から身を守ります。 の音色を出す 鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

## 夏かぜにきをつけよう

夏かぜとは、プール熱・ペルパンギーナ・ 手足口病などのことをいいます。

うがい・手洗いをしっかりする、部屋の 湿度・温度に気をつけるなど、かぜの予 防を心がけましょう。もし症状などがで たら受診し、たっぷりと睡眠を取った り、栄養のある食事や水分をしっかりと るようにしましょうね。

