

梅雨の季節がやってきました。雨で滑りやすく、けがも増える時期であり、天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので十分に注意が必要です。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。



## 今月の目標

- 手洗いうがいをしっかりしましょう。
- 早寝早起きをしましょう。

## 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをじょうずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度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あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温とされています。

また、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どうかをチェックしましょう。



## 梅雨の時期の注意点

### ■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。肉などはしっかり加熱してください。

### ■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくもなりますので十分に注意してください。

### ■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

### ※新型コロナウイルス感染拡大防止についてご協力をお願いします。

- 引き続き、乳児幼児クラスともに朝ご家庭で体温測定を行い、乳児クラスは連絡ノート、幼児クラスは体温表に記入して下さい。

### ※登園を控えるのが望ましい症状について

- 風邪の症状があり、夜間咳で起きる、呼吸がいつもより速い、少し動いただけで咳が出るなどの症状がみられる場合。
- 24時間以内に発熱が出た場合、又は解熱剤を使用している場合。
- 24時間以内に、複数回の嘔吐又は下痢の症状があり、普段より体温が高い。
- 朝排尿がない、機嫌が悪い、顔色が悪い、水分を欲しがらない、ぐったりしている等の場合。

緊急事態宣言は解除となりましたが、安心して手洗いうがいを徹底し、規則正しい生活を心がけ、普段との体調の変化に注意して下さい。

6月歯科健診は延期です。