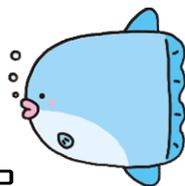




ほけんだより

8月号



令和5年7月1日
エレナ保育園



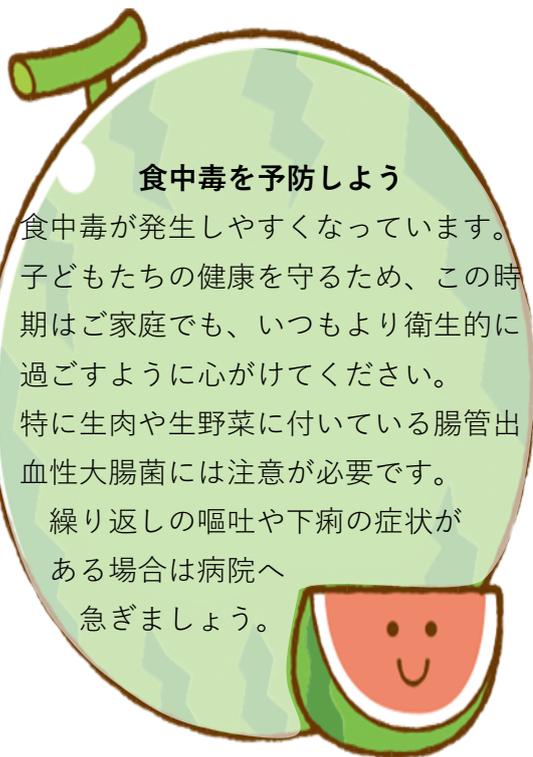
天気の良い日は、ウッドデッキで水遊びを満喫している子どもたち。たくさん体を動かした後は、モリモリ食事をしてお昼寝をしている姿が見られます。

園ではこまめな水分補給を心がけています。お出かけをする際にも事故やけがのないよう、楽しい思い出をいっぱい作ってくださいね。



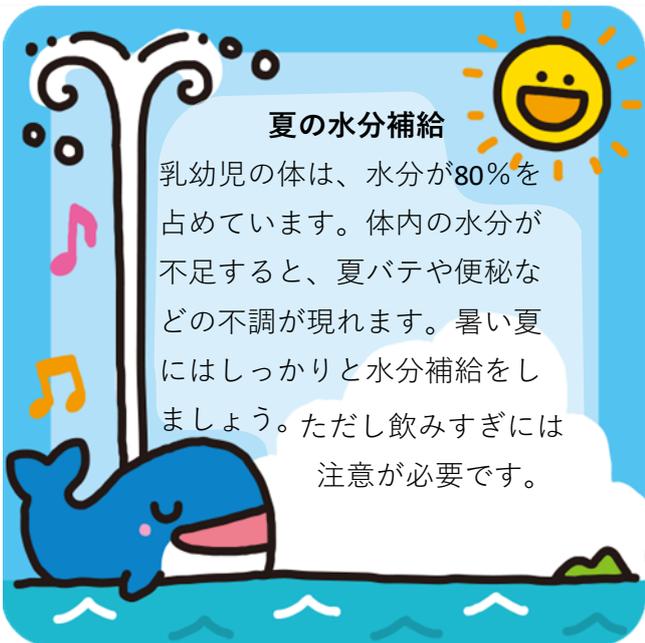
暑い日が続きます

猛暑が続いていますが子供たちは元気いっぱいですね。夏は楽しいイベントが多く、子どもは自分の体力以上に体を動かしてしまいがちです。無理をしていないか、冷たいものばかり飲食していないか、大人の見守りが大切です。



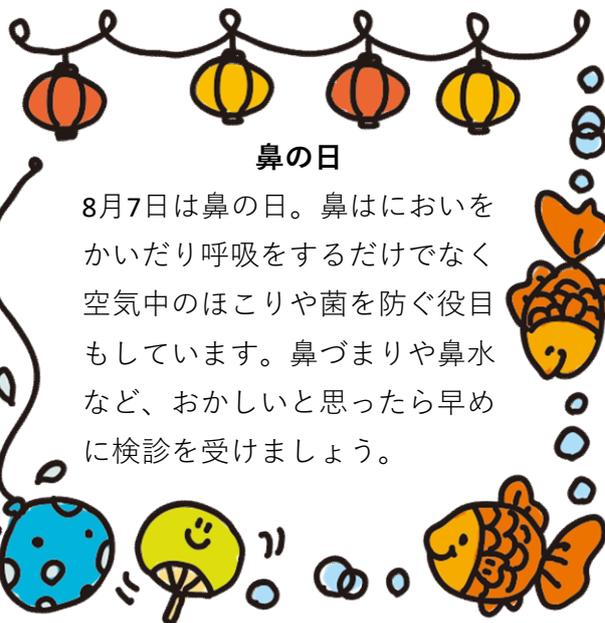
食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るため、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。特に生肉や生野菜に付いている腸管出血性大腸菌には注意が必要です。繰り返しの嘔吐や下痢の症状がある場合は病院へ急ぎましょう。



夏の水分補給

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏にはしっかりと水分補給をしましょう。ただし飲みすぎには注意が必要です。



鼻の日

8月7日は鼻の日。鼻はにおいをかいたり呼吸をするだけでなく、空気中のほこりや菌を防ぐ役目もしています。鼻づまりや鼻水など、おかしいと思ったら早めに検診を受けましょう。