

# りんりん

発行者：すずらん保育所

発行日：令和2年7月31日

担当者：看護師 桑原

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、保護者の皆さんには日頃からご協力を頂きありがとうございます。  
今なお各地で感染者が増え続けています。感染から子どもたち、家族、そして自分自身を守るため、なお一層の手洗い、マスクの着用、3つの密「密集・密接・密閉」を避けるという新しい生活をしていきましょう！  
今後も新たな気持ちでご協力をよろしくお願ひいたします。

## 夏バテ警報！

こんな 冷え冷え 生活

していませんか？  
クーラーは上手に使って  
快適な夏をお過ごし下さいね



冷たいものばかり  
食べたり飲んだりしている

冷房の効いた部屋でずっとゴロゴロ

暑いから湯船につからない



体が内側から冷えすぎると、内臓が弱って食欲も減り、夏バテになりやすいです。冷えを撃退するには、運動や入浴の習慣をつけ、食事は一品でも温かいものを食べるよう心に留めましょう。

8月7日は  
鼻の日

鼻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、鼻毛でホコリやごみを取り除き、汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます！

においをかぐ

においをかい、危険から身を守ります！

声の音色を出す

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます！

日射病  
熱射病に  
注意

外で強い日ざしにさらされ  
て起るのが日射病、蒸し  
暑い所に長時間いて起る  
のが熱射病。総称して熱中  
症といいます。

予防のポイント♪

炎天下であせばない  
日ざしが強いのは、午前  
10時ごろ～午後2時ころ。  
この時間帯の外あそびは  
30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で  
ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもり  
ます。長時間の移動は避け  
ましょ。

外と家との温度差に注意  
涼しい室内から急に気温の  
高い外に出ると、体力が奪  
われて危険です。

子どもを一人にしない  
子どもを車や部屋に一人で  
残さないで。クーラーをつ  
けていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる  
頭だけでなく、後頭部や首  
も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給  
少量の水分を30分を目安  
に、こまめに飲ませます。

かゆみのある湿しんは  
「とびひ」かも



虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚  
れた爪でひっかくと、傷口に細菌が感染し  
て「とびひ（伝染性膿瘍疹）」になります。  
うみをもったような水ぼうができる、強いかゆ  
みがでます。かゆいからといってひっかくと  
大変！水ぼうが破れて中の液が付いた所に、  
とびひがどんどん広がってしまうのです。  
水ぼうを見つけたら、爪でひっかかないよう  
ガーゼでおおい、受診しましょう。

登園届が必要な病気です

ぼくたちのつめも、  
忘れずに短く切っ  
てね

