保健だより

2014年7月1日（火）発行

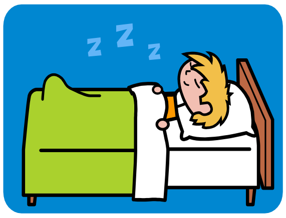
〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148

サンガこども園

梅雨があけますと本格的な夏の到来です。太陽の日差しを浴びながら、夏ならではの遊びを十分に楽しみたいものです。しかし、紫外線対策はお忘れなく。

寝冷えに気をつけましょう！

寝冷えは、夜と朝の温度差に対応できないことで起こるともいわれています。明け方の急な温度低下で体が冷えると、自律神経のバランスが崩れ、体調がすぐれなくなります。



～ 寝冷えを起こさないためには ～

○ パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地のものを着せ、上着はズボンの中に入れましょう。

○ 寝るときはお腹にバスタオルなどをかけてあげましょう。

○ エアコンは戸外との温度差を5℃以内にし、つけたままにせず、様子を見ながら止めるかタイマーにしましょう。

子どもの心と向き合いましょう。

子どもの心は体が成長するにつれ成長するものです。一般的に大人の場合、体が不調の時は「やる気が出ない」、「疲れやすい」など言葉で表現できるものですが、子どもの場合はそれぞれの発達、成長の段階で表現力、思考力、判断力、認知力が違いますので、子どもの生理的に未熟な体の臓器に精神症状が反映されることが非常に多いのです。

つまり、腹痛、頭痛、発熱などの一般的な症状でさえ、子どもの心の問題としてとらえることができます。

子どもの心はご家庭や、その取り巻いている問題に影響されやすいものです。

毎日、お仕事でお忙しいとは思いますが、できる限りお子さんとの心の触れ合いを多く取っていただき、お子さんの心身の健康的な発育を保育園とともに見守っていきましょう。

紫外線に気をつけましょう!

紫外線の有害性が指摘されています。皮膚がんの原因や免疫性の低下などがあり、幼児期ほど害が大きいようです。夏本番を迎えるにあたり、紫外線予防に心掛けましょう。帽子をかぶり、日焼け止めクリームを塗るなど効果的です。

それから赤ちゃんの日光浴は「ひなたぼっこ」と考え、外気にふれる程度にして、昼間のベビーカーの散歩はアソファルトやコンクリートの「照り返し」に気をつけましょう。