



R8.7.1 菅原

夏かぜの代表であるエンテロウイルスやアデノウイルスなどは高温多湿を好み、感染すると下痢や腹痛・激しい咳などの症状が見られます。ほかにも「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」などが夏にかかりやすい病気です。しっかり食事をする、体を冷やしすぎない、疲れた日は早く寝るなどして、普段から免疫力を高めて予防しましょう。

月	火	水	木	金
		1	2 発育測定	3 園行事のため お休み
6	7 七夕の短冊を 書きましょう	8	9 7月生まれのお友だち 誕生カードを 作りましょう	10
13	14	15	16 お休み	17
20	21	22	23 ふれあい遊び 10:30~	24
27	28	29	30 さわらび保育園のお友だちと 遊びましょう 10:00~11:00	31



紫外線に気をつけよう

紫外線を浴びすぎると、健康に悪い影響があることがわかってきました。人は子どものうちに大量の紫外線を浴びていると考えられています。浴びすぎを防ぐには、紫外線が強いとされる時間帯（午前10時から午後2時ごろ）に戸外に出るのを避け、戸外に出るときは帽子と長そでを着用し、日焼け止めクリームを塗る、日陰で過ごすなどが効果的です。



夏を乗り切ろう！

暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。暑さの影響により、消火器官の働きが弱まるためです。糖分のとりすぎにも気をつけながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給したりして、夏を乗り切りましょう。

