



# ミルキーだより



〈0歳児〉

担当：谷内 美智子

梅雨から夏にかけて、気候の変化を大きく感じる時期。子どもたちの体調管理に気をつけながら、今月も楽しく過ごしていきましょう。

## （あせも予防）

汗をたくさんかく季節です。汗をかくと肌にゴミやあかがたまり、あせもができやすくなります。タオルで拭く、シャワーを浴びる、着替えをするなどをして、清潔にすることが大切です。袖がついた服を着るようになるとわきの下の汗を吸い取ってくれます。



## （夏にかかりやすい病気）

夏かぜの原因の代表であるエンテロウイルスやアデノウイルスには、下痢や腹痛、激しいせき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。「手洗いやうがいをする」「しっかり食事をとる」「体を冷やしすぎない」「疲れた日は早く寝る」などをして普段から免疫力を高めて予防しましょう。



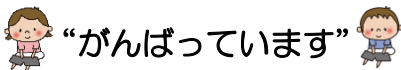
## 〈1歳児〉

担当：沖田 優子

### 7月の目標

身の回りのことに興味を示し、自分で進んでしようとする。

梅雨明けが待ち遠しいこの時期。蒸し暑かったり、肌寒かったりで子どもたちは体調を崩しがちです。十分な睡眠や食事・水分補給を心がけていきましょう。運動会を終えて、子どもたちは食欲も遊ぶ意欲も一段とパワーアップ!!子どもたちと一緒に元気に過ごしていきたいと思えます。



### “がんばっています”

トイレトレーニングでは、ズボンの着脱を1人でできるよう、練習しています。時間がかかってもできたら、その頑張りを褒め、意欲を高めています。

ぜひ、お家でも、できた時には、たくさん褒めて、やる気を引き出していきましょう。



### 夏の食事

夏は食欲が低下傾向にありますが、しっかり食べなくては、夏を元気に乗り切れません。この時期、体はエネルギーを消費しやすいので肉など高カロリーな食材を摂取しましょう。

