

おひさまだより



2021.7.28
せんだの森

暑い夏がやってきました。最初からこの暑さで…8月はどうなるの?と心配になってくるくらいの暑さです。夏を乗り切る体力を付けることは、さまざまな感染症への免疫力UPにもつながっていきます。暑さに負けない体づくりこそが、夏を乗り切る1番の対策かもしれませんね。

エアコンを上手に使いながらも「汗をかいて動く、しっかり水分を補給する、しっかり食べる、しっかり休む」を守っていききたいですね。

7月のおさらい

「暑い日も 元気に過ごすよ」

7月の保健指導では、「暑い夏を乗り切るため」の約束をしました。

暑いからといって、エアコンの効いた涼しい部屋でばかり過ごしていると、汗をかけなくなってしまいます。約束を守って、適度に日光に当たることも必要です。

園でも、できるだけ涼しい時間帯に太陽のもとで遊ぶ時間も作っていきたいと思います。

また、水分補給や休息の大切さも話をしました。

ゆっくり
やすもう!

いっぱい
あそぼう!

おちゃを
のもう!



しっかり
たべよう!

ぼうしを
かぶろう!



8月のほけん指導

「鼻水が出たときは・・・」

鼻をかまなきゃ
いけないの?



じょうずに
鼻をかんでみよう!

鼻水が出たままだと、鼻の下も痛くなる・・・。鼻水をズズッと吸ってしまうと、頭痛にもつながります。でも、鼻をかむという行為、なかなか子どもには難しいものです。そこで、鼻水は、どうして出るんだろう? 鼻水が出るときには、どうしたらいいんだろう?と話をしていきます。

8月の休日診療医療機関 (*一部抜粋)



1日(日)	細木小児科(港町)	921-7111	アイネス内科クリニック(東桜町)	973-1125
8日(日)	やすはらこどもクリニック(多治米町)	953-1152	森田内科クリニック(南蔵王町)	940-5051
9日(月)	よしだレディースクリニック(新涯町)	954-4455	宇田内科リウマチ科(東深津町)	922-4747
13日(金)	いけだ小児科(南蔵王町)	973-1500	はまもと内科クリニック(南蔵王町)	943-4976
14日(土)	なかよし小児科(引野町)	943-1774	石田内科循環器科(東川口町)	954-1010
15日(日)	藤田小児科内科医院(春日町)	948-6500	若林医院(春日町)	941-1112
22日(日)	庵谷内科循環器科(御幸町)	970-2022	児玉クリニック(南蔵王町)	943-5633
29日(日)	小池病院(光南町)	932-3512	佐藤胃腸科医院(西町)	926-0221

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。