



# びいびくのおへや だより

戻り梅雨?じめじめとした蒸し暑い日が続いていますね。  
今年の立秋は8月7日。本格的な夏を迎える頃にはすでに暦の上では秋なんですね。  
これからやってくる残暑に負けないように、毎日の生活を見直しましょう。

## 子どもの寝汗対策

寝汗をかかない環境づくり 3つの見直し!

- 1、汗をかいて寝苦しそうなら **室温** を下げる
- 2、**衣類** パジャマが湿っていたら着替えを!  
\*そのままだと、体が冷えたり、あせもの原因に!  
★パジャマ交換で子どもを目覚めさせない工夫★  
背中にタオルを1枚入れておいて、汗をかいたら引き抜く  
⇒これで着替えは完了!
- 3、**寝具** 子どもの頭の下にタオルを!  
(呼吸を妨げることがあるので顔にかからないように注意)  
\*シーツも湿っていたら取り換え  
⇒ バスタオルを1枚敷くだけでもOK!

## 子どものマスク着用について

感染予防には大切なマスクですが、乳幼児のマスク着用には危険な面があるようです。

- ・呼吸が苦しくなる・熱がこもり、熱中症リスクが高まる
- ・顔色や呼吸状態の体調異常の発見が遅れる

以上から、特に2歳未満の子どもの着用は推奨しません!

出典：厚労省

## 7月のびいびくのおへや 利用状況 合計36名

今月は熱・鼻水・咳などの症状のお子様をお預かりしました。

夏本番!寝苦しい夜はエアコンを上手く利用して、十分睡眠を取りましょう。また免疫力を高めるために旬の野菜(トマト・きゅうり・なす・かぼちゃ等)をしっかり食べて、暑さや感染症に負けず、元気に過ごしたいですね!

令和4年度の登録をお願いします!



年度ごとに登録が必要です。登録等の様式は浜田市のHPから!申し込みは保育室の窓口へ。郵送でも受け付けます。

## 子どもの紫外線対策

### 時間帯

曇りの日も要注意!

10時~14時が最も紫外線の強い時間帯

### 場所

できるだけ日陰を選んで!

### 帽子・衣類

翼の広い帽子や身体の露出が少ない服装(襟付き・七分袖など)

生地は白か淡い色・綿か混紡素材のもの

### 日焼け止め

子ども用あり SPF15~20 PA++

★生涯健康で過ごすために、赤ちゃんの頃から強い日焼けをしすぎないようにしましょう!(皮膚の老化を促進、皮膚ガン、眼の病気を起こしやすい)

## 浜田市 病児・病後児保育室

### びいびくのおへや

所在地:浜田市田町757番地3

定員:1日 6名まで

(現在4名まで・個室保育)

開設日:月曜日~金曜日

(祝日・8/13~16・12/29~1/3除く)

保育時間:8:00~18:00

電話:0855-25-1122

お困りの際は  
まずお電話  
ください

対象児童:生後8週から小学校6年生まで

(市内在住・市内に通所・通学しているお子さん)



パパ

ママ

びいびく おねえちゃん