

# ひまわりだより



2024年  
6月

2024年6月1日発行

じめじめとした暑い日が続いていますね。雨の日も増えているので、梅雨が始まるまであと少しでしょうか。じめじめしている時は、湿度を下げると室温は変わらなくとも、サラッと快適に過ごせます。適正湿度は40~60%で、50%以下になると快適さがさらにUPしますよ！

**梅雨を健康に乗り切ろう！**  
～気を付けたい2つのポイント～

## 湿気によるカビやダニの繁殖

梅雨は湿気が多くなり、カビやダニの繁殖が気になる時期です。食べ物が傷みやすく、食中毒が発生しやすい時期でもあります。家の中の湿気を取り除くために、部屋の換気や除湿を心がけましょう。特に寝具や衣類は湿気を吸いやすいので、定期的に洗濯して清潔に保つことが大切です。清潔な寝具や快適な室温など、睡眠環境を整えると質の高い睡眠を取ることができ、ストレス緩和や免疫力向上に繋がります。



## 不安定な気圧や天気による心身のストレス

梅雨の天候の変化や外出の制限などにより、子どもたちだけでなく大人も気分の落ち込みやイライラ、不安などのストレスを感じることがあります。このようなときは、家族や友人とのコミュニケーションを大切に、気持ちを共有することでストレスを和らげることができます。子どもたちが心配事や不安を話せるように、家族で会話を楽しむ時間を作ったり、家族みんなでストレッチをして身体を動かすなど、一緒に過ごす時間を楽しむための工夫をしてみたいはいかがでしょうか。



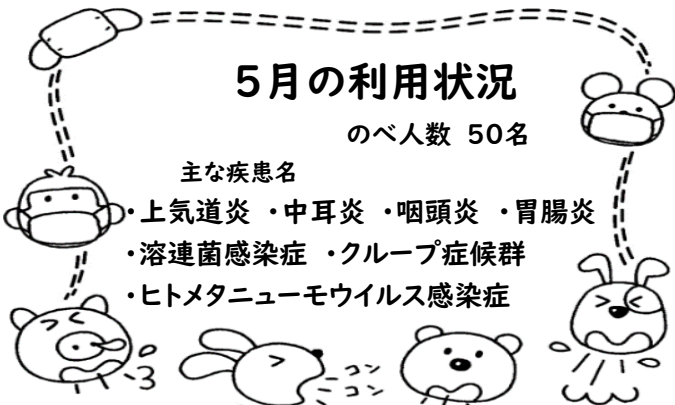
暑い日は熱中症予防のため、こまめな水分補給も忘れずに！

## 5月の利用状況

のべ人数 50名

主な疾患名

- ・上気道炎 ・中耳炎 ・咽頭炎 ・胃腸炎
- ・溶連菌感染症 ・クループ症候群
- ・ヒトメタニューモウイルス感染症



**病児病後児保育室の利用には、事前登録が必要です。** 事前登録や利用について、詳しくは、ホームページをご覧ください。ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。



7:30~18:00

☎ 03-6302-1225

<https://shinjuku.iruma-ns.com/>