

ほけんだより 第2号

日に日に日差しが強くなり心弾む夏がやってきました。この季節は日中の気温が高く上がることにより、熱中症を引き起こすことがあります。こまめに水分を摂取しながら、戸外での活動時等も休息には十分に気をつけたいですね。

☆暑い夏を元気に乗り切るポイント

① 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめに水分補給を心がけましょう。

② 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。虫刺されをかきむしると、雑菌がはいりとびひになりやすいです。

③ 紫外線対策

外出時は帽子をかぶりましょう。

④ 室温管理

クーラーは戸外の気温との差を5℃以内に保ち、扇風機で室内の風を動かすようにします。また窓は締め切ったままにせず、換気をし空気を入れ替えましょう。寝る時はタイマーを使うか、微風にし、身体のことを考えて、様子を見ながら止めるようにしましょう。

☆プール遊びの話

子どもたちの大好きな水遊びの季節です。水遊びを通じて心と身体を鍛えていきます。水に触れる事で身体を丈夫にしたり、心肺機能を高めたりします。夏風邪や感染症に注意して水遊びを楽しみましょう。

次のような症状のある時はプールに入れません。

- ・ 咳や鼻水・下痢や腹痛のある時
- ・ 湿疹や傷が化膿している（とびひや水いぼなどは受診し担当医から許可を貰って下さい）
- ・ 体温が（37度以上）あるとき
- ・ 目（結膜炎）や耳（中耳炎・外耳炎）などの病気

毎朝お子様の体調を見て下さい。いつもと違う体調の時は必ずお知らせ下さい。

又、前日に病気で欠席した場合は、必ず体調について詳しく担任までお知らせ下さい。

☆ 7月の予定

1日(金)	0歳児体重測定
4日(月)	1歳児体重測定
5日(火)	2歳児体重測定
7日(木)	幼児体重測定

