



7月号 ほけんだより



汗ケア・スキンケアについて

梅雨の季節は、湿度も高くじめじめした日が続いています。日に日に暑さがまていき本格的な夏が到来します。暑さのために体力を消耗しがちです。子どもは大人よりも熱中症になりやすいので、こまめに水分補給をし、生活リズムを整え、十分な睡眠を取るなどの対策をしっかりと、元気に過ごしていきましょう。

水遊びについて

園では、気温などを見ながら、安全に配慮して水遊びをしています。子どもたちが元気に楽しく遊べるよう、毎朝の体調チェックをよろしくお願ひします。

プールに入る前の健康チェックリスト

- 熱は何度ですか？
- 食欲はありますか？
- 前日、よく眠れましたか？
- 目やにや充血はありませんか？
- 咳・鼻水は出ていませんか？



食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありません。

- 皮膚に異常はありませんか？

傷やただれがあつて乾燥していない場合は、プールは避けた方がよいでしょう。

水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなどして、疲れを残さないようにしていきましょう。ご協力をよろしくお願ひします。

① お風呂でよく洗い流しましょう。

- ・汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。
- ・あせもがしやすい場所は、頭・うなじ・首。背中や胸。腰からお尻。肘の内側。膝の裏や太ももの内側。などの、汗をかきやすいところ、たまりやすいところにできます。

② 夏でも忘れずに保湿しましょう。

- ・子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。



② つめは短く切りましょう。

- ・虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染して「とびひ」の原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切りましょう。

6月の感染症報告

- ・アデノウイルス 5件
- ・感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎) 1件