

7

月号 ほけんだより



蒸し暑い日が増え、汗ばむ季節になりました。汗には高くなった体温を下げる働きもありますが、一方では皮膚のトラブルの原因にもなります。たくさん汗をかいた後は、洗ってさっぱりしましょう。

水遊びがはじまります！

園では、気温などを見ながら安全に配慮して水遊びをはじめます。水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝るなどして、疲れを翌日に残さないようにしていきましょう。園でもお子さまの体調を見ていきますが、朝に「いつもとちがう」ことがありましたら、職員に伝えて下さい。

プールに入る前の健康チェックリスト

- ・睡眠不足、食欲がない、疲れてはいませんか？
- ・体温が37.5℃以上ある、高熱後の後、体調が思わしくはありませんか？
- ・咳、鼻水などの症状はありませんか？
- ・下痢、腹痛はありませんか？
- ・目、耳、鼻、皮膚などの病気はありませんか？（医師の許可があれば可）
- ・薬を飲んでいますか？
- ・傷はありませんか？
- ・手足の爪は短くしていますか？



子どもたちが、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をお願いします。

猛暑対策 エアコンを上手に使うって涼しく過ごしましょう

冷房を使用するときの注意点

外気温との差を5℃以内にするのが基本ですが、近年まれにみる猛暑日が多いので、5℃差では難しいときがあります。室温が28℃以下にならないようにしましょう。



・まず衣類で調節しましょう

家でエアコンをつけても暑いと感じたら、エアコンの温度を下げる前に、大人が薄着になりましょう。

・室内の温度差を少なくしましょう

天井と床では室温が1～2℃変わると言われています。大人にはちょうどよく感じても、小さな子どもには寒すぎることもあります。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。また、お子さまの生活する高さの数か所で室温を測ってみましょう。

・冷風が直に当たらないようにしましょう

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンの風が当たらないように気をつけましょう。

6月感染症報告

- ・突発性発疹 2件