



7がつのほけんだより



梅雨が明けると本格的な夏を迎えます。この時期は暑さで食欲や体力が落ち、夏バテや熱中症に特に気を付けたいときです。こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り越えていきましょう。
子ども達にとって楽しい夏になるよう、保育園でも熱中症対策を続けていきます。

たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばそう！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
 - お風呂に入ってさっぱりする
 - 汗を吸いやすいパジャマを着る
 - クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
 - おなかを冷やさない
- 

楽しいプール あそびのために

子ども達が大好きなプール遊びが始まります！楽しく安全に遊べるよう、ご家庭で以下の事をお願いいたします。

- ① お風呂に入り、洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ 耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる



プール熱とは？

高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、眼の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良いものを食べましょう。

プールに入っていなければ感染することもないのでは？と思われるプール熱ですが、実際はプール以外にも家族の中に感染者がいる場合は、くしゃみや共有で使った物などから感染する可能性もあります。外から戻ったら手洗い・うがいをし、タオルは共有しないようにしましょう。

まだ自分でうがいのできない乳児の場合は、飲み物で喉を潤すだけでも構いません。外から戻った時は、お茶やお水を飲ませ、ウイルスを洗い流すようにしましょう。

おねがい

健康ノートはサインをしたら、担任にお戻りくださるようお願いいたします。

6/8に歯科検診が終わりました。

治療が必要な方には別途おたよりをお渡ししています。
ご協力ありがとうございました。

