

ほけんだより 7月号



暑い季節がやってきます。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給をしっかりしながら、体調管理をしていきましょう。プール活動もはじまります。楽しく安全にプール遊びができるようにしていきましょう。

7月の保健行事

中旬以降：身体測定

6月の感染症

0名

楽しいプールあそびのために

楽しく安全にあそべるよう、ご協力をお願いします。

- ① 毎日お風呂に入り汗をながし、髪の毛も洗う。
- ② 爪は短く切る。(やすりがけもお願いします)
- ③ 耳そうじをする。(耳鼻科でも行ってくれます)
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる。
- ⑤ しっかりと睡眠をとる。(早寝・早起き)



こんな時はプールに入れません。

- ・熱がある。または、前日に熱があった。
- ・咳や鼻水が出ている。
- ・下痢をしていたり、便回数が多い。
- ・目ヤニや充血がある。
- ・とびひや化膿している傷がある。
- ・風邪薬を内服中、体に薬のテープを貼っている場合。



安全にプール活動をするために

- ☆ 感染症にかかった後のプールは医師の指示の下に行います。
- ☆ 朝、お家を出る時は体調が良くてプールカードがOでも、園にきて体調が変化することもあるので、様子を見て判断することがあります。
- ☆ 長い髪はしばってきてください。髪飾り(ヘアピン・パッチン留め等や飾りの付いたゴムは、帽子が被りにくくなったり、落ちたりして危険ですので、ご配慮をお願いします。)

熱中症

熱中症は、湿度が高い環境で、体の水分や塩分のバランスが崩れたり、汗が出なくなることで、体温調整ができなくなるために起こります。



熱中症を予防しましょう

- ☆こまめな水分補給がとても大切です。沢山汗をかいた時はお茶やお水だけでなく、塩分や糖分も一緒にとりましょう。
- ☆環境省熱中症環境予防サイトにて熱中症警戒アラートが発表されています。暑さ指数(WBGT)を確認して無理のない計画を立ててから外出しましょう。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすいです。衣服の着脱も水分補給も、1人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを1人にするのは絶対に避けましょう。

☆☆帽子をかぶることは大切です☆☆

- ① 頭を直射日光から守ることができます
- ② 暑さの感じ方も和らぎます。
- ③ 頭部からの水の蒸発を防ぐことができます。

