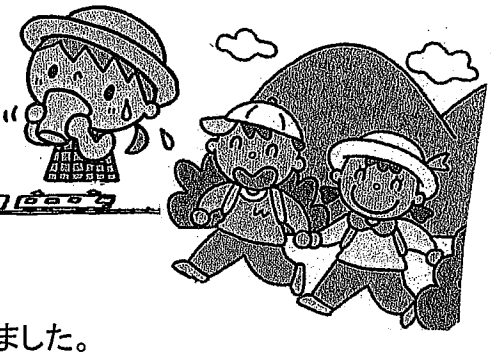
ほけんだより

友田保育園
2016年8月

8月は暑さも本番、セミの声と夏草のにおいに夏を感じますね。
家族で夏休みの楽しい計画を立てている方も多いのではないでしょうか。
熱中症にならないように十分気をつけたいですね。
①外では必ず帽子をかぶり②水分補給をこまめに
そして、めいっぱい遊んだ次の日は、一日ゆっくり休養しましょう。



7月の保健

7月は、突発性発疹と溶連菌感染症でお休みのお子さんがいました。
その他、熱や咳でお休みのお子さんもいましたが、大事をとり体調を整えて元気に登園していました。

プールあそびが始まりました

みんなとっても元気に楽しく遊んでいます。

○プール当日の注意

- 朝食は必ず食べましょう
- 朝必ず体温を測り、健康チェック
- 手足の爪はよく切っておきましょう
- プールに入った日は、とても疲れています
  早寝早起き
  睡眠を十分に

○このような時はプールに入れません

- 結膜炎や、ものもらいなど目の病気の時
- 中耳炎や、外耳炎など耳の病気の時
- 熱がある時
- 咳や鼻水が出ている時
- 下痢や腹痛がある時
- 食欲がなく元気が無い時
- 傷やおでき、とびひがある時
- 水いぼの症状がひどくジクジクしている時
- 心臓病などで医師から禁止されている時
- 風邪薬など薬を飲んでいる時

タオル等の清潔

保育園で使ったタオルや衣類は、できるだけ早めに、その日のうちに洗いましょう。
夏や梅雨の時期は、特に雑菌が繁殖して、カビが生えたりします。

8月7日は鼻の日です

＜正しい鼻のかみ方＞
①片方ずつかむ
② ゆっくり小刻みに、強くかまない

上手に鼻かみできるかな？

子どもにとって、上手に鼻をかむことは難しいことです。片鼻で空気を出すことから練習してみるのはどうでしょう？

片鼻で空気を出せるかな？

①テーブルの上にティッシュを小さくちぎって置く
②片方の鼻を押さえて、フンッと鼻息でティッシュを飛ばす

プール遊び

水遊びに適する気温・水温の目安は
気温＋水温＝50℃ です

水遊びは『事』に注意！

子どもたちは水遊びが大好き。お庭でビニールプールを出して遊んだり、海や川へおでかけするおうちも多いのではないでしょうか。

水の中で熱中症！？

汗をかいていないように見えるので見落としがちですが、水の中でも熱中症になります。夢中になっていても水分補給はしっかりと。

意外と体温が奪われます

特に小さい子どもはすぐに体温を奪われてしまいます。