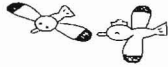


ほけんだより



太陽の子保育園平成 21 年 7 月

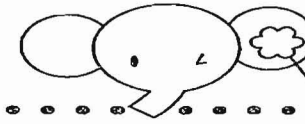
大好きな水あそび・プールあそびのシーズン

水あそびを通して心と体を鍛えていきます。水に触れることで気持ちが解放され、皮膚をじょうぶにしたり心肺機能を高めたりします。年齢に応じてプールの水の量を考え、乳児は水温を調節し、楽しく水あそび・プールあそびをしていきたいと思っています。病気知らずでこの夏をのりきましょう。



0 歳児健康診断

7 月 15 日 (水)
12:30 ~



毎朝のチェック

～プールあそびの前に～



十分な睡眠がとれていますか?



食欲はありますか?



朝食後の排便はどうか?



熱はありませんか?

水痘・おたふくかぜに注意

園では水痘とおたふくかぜがはやっています。水泡を持った発疹や、耳の後ろの腫れや口をあけると痛みなどある場合は病院受診をしてください。



こんな症状があるときは プールに入れません。

- せき・鼻水・下痢や腹痛。
- 湿疹や傷が化膿している(とびひ、水いぼなどは専門医の許可を得る)。
- 薬を飲んでいる。
- 熱がある。
- 目(結膜炎など)・耳の病気(中耳炎、外耳炎)。
- アタマジラミ、ぎょう虫卵陽性…プールが始まるまでに治しましょう。

※水あそび・プールあそびの後はたいへん体が疲れます。早く寝るなどして疲れを残さないようにしましょう。



プール遊び前の 衛生チェック

- 手足の爪は短い
- 耳そうじをしている
- 長い髪はくるか、短く切るつもりである

暑い日に運動 するときは

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意!

熱中症にかかりやすいのはこんな人!

気温・湿度が高く、風が弱く、日差しが強い日は、熱中症を起こしやすくなります。水分補給と、適度な休息をこころがけて、無理をしないように気をつけましょう。



暑さになれていない人
新生児・部活の新人



熱がある人
体調が悪い人



睡眠不足の人
体力がない人



太っている人
汗をかきやすい人