



ほけんだより



7月

太陽の子保育園平成28年7月

昔は日光浴が健康や発達にいいと言われましたが、今は熱中症や日焼けが心配です。しっかり対策して、子どもたちの大好きな夏を元気に楽しみ、たくさん思い出を作ってあげてくださいね。

いよいよプールが始まりま～す!!

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?



明日の排便はどうですか?

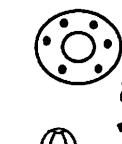


熱はありませんか?



プールあそ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。
- 良い髪はくくるか、短く切るつもりである。



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。
- ・過多や弱が発達している(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、ざう虫等陽性…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。



アトピーと汗の意外な関係

「アトピー性皮膚炎は汗をかくとひどくなる」とこれまで常識のように言われてきました。

でもその汗が、皮膚を正常に保つために必要なという見方が強まっています。

●「発汗」と「かいた後の汗」●

発汗すること自体は良いことですが、その汗を放置するとかゆくなります。つまり、大切なのは「かいた後の汗」のケア。

特に炎症が起きやすい部分の汗を水道水で洗い流す、おしぼりで拭くなど、適切な対応ができるなら、汗はこわいものではないのです。

6月の感染症

突発性発疹……3名

溶連菌感染症…1名

0才児では下痢が流行

11人中8人で、3人が

乳糖不耐症でミルクを変更しています。



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。

水遊びはここに注意!

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、水中でも熱中症になります。集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。ビニールプールでも水を入れすぎではなく、水がぬるくなつてから遊びましょう。



寝冷えを起こさないためには

- ・パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地のものを選ぶ。上着はズボンの中に入れば違う。腹巻きはお腹に汗をかき、かえって体を冷やす原因にもなると言われています。
- ・寝るときはおなかにバスタオルなどをかけてあげましょう。

- ・クーラーや扇風機をじょうろに使いましょう。
＊クーラーは戸外の気温との差を5℃以内に保ち、扇風機で室内の風を強めないようにします。静め切ったあとにせず、換気をして空気を入れ替えましょう。表向き、タイマーを使うか換風にし、体のことを考えましょう。つけたままでにせず、ようすをみながら止めるようにしましょう

