

ほげんだより 7月

太陽の子保育園平成20年7月

晴れている日は真夏のように暑いと思えば、雨の日はちょっと肌寒く感じる日もあり、子どもたちは体調を崩しやすくなっています。プール遊びも始まり、早寝の十分な睡眠とバランスのとれた食事、夏を乗り切りましょう。



伝染性軟属腫（水いぼ）について

水いぼは、主に肌と肌の接触によりうつります。その他タオルなどを介して感染するとされます。プールの水ではうつらないと言われていたのですが、園では水いぼがあってもプールに入れます。ただ、肌が悪化しそうときは控える場合もあります。ご了承下さい。



男性と女性で 寒いと感じる温度の差

女性と男性が冷房のきいた同じ部屋にいる場合、寒いと感じる温度に差がある・・・なんて事がよくありますね。これには理由があります。人の体温は、内臓や筋肉の活動で作られます。女性の方が男性より筋肉が約1割少ないので、男性と同じように熱を作ることができません。さらに女性は一度冷えると、もとの体温に戻るのに男性よりも時間がかかるそうです。

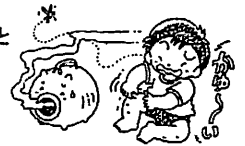
女性にとっての快適温度は28度。また省エネのために28度が最適といわれていますから、女性が冷房対策をするのではなく、男性が薄着を心がけたほうが良いようです。

プールあそびが はじまります!

お天気がよく、気温が十分に高い日には、水遊びをしたいと思っています。お子さんの健康状態をみて、かぜ気味、熱がある、お腹の調子が悪い、発疹があるなど、水遊びを控えたほうがよいと思われるときは登園時にお知らせください。

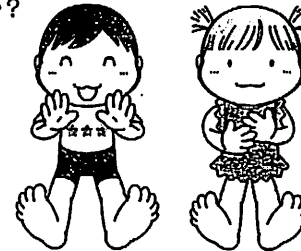
のびのび爪はバイキンの巣

週に一度は爪が伸びていないかチェックをしてあげましょう。子どもは夢中になって泥んこ遊びをしますから、手をきれいに洗ったといっても泥んこが爪の中に残っていることがあります。そして、その手で皮膚を掻くとバイ菌が入って「とびび」になります。爪の先まで気を配る習慣を身につけましょう。



プール遊びがある日は、念入りに健康観察を!

・爪は切っていますか?



・せきをしていませんか?

・熱はありませんか?

・病気にかかっている様子はありませんか?

病気によっては、プールに入ると悪化するものもあるので、気になることがある場合は、かかりつけの医師と相談してください。

他にも、子どもの様子で何か気づいたときはお知らせください。

夏の病気 ここに注意!

プール熱、ヘルパンギーナなどの夏の病気は、熱が出たりどのどの痛みが強かったりして、水分や食事の量が少なくなりがちです。

水分補給を心がけ、刺激の少ないやわらかい食べ物をあたえてください。



ふりそく紫外線! 日焼け止めも上手に使いましょ!

どの日焼け止めにも「SPF」「PA」という表示があります。SPFは横の数字が高いもの、PAは横の+が多いものほど、効果が高くなります。使用の目安は以下の通り。外に出る前にぬりましょう。

