



ほけんだより

2023 年 6 月 りすのき保育園 No.3

朝晩は涼しい一方、日中は気温が上がり、疲れやすい日々が続いています。梅雨入りも近く、蒸し暑くなってきました。水分補給をし、汗をかいたら着替え、気持ちよく過ごすことが出来るよう心掛けていきたいと思います。

今月の予定

0 歳児・幼児健康診断	9 日（金）	15：00 ～	大池先生に診ていただきます
からだの話	16 日（金）		「水遊びのお約束」
身体測定	21 日（水）		全クラス

6 月 19 日から、「水遊び」「プール」が始まります。

目・耳・鼻・皮膚の治療をしている方は、プールに入れるか医師に相談して下さい。

（詳しくは、後日お便りを配布いたします。）

治療中の
病気がある場合は
プールの前に
医師と相談を
してください。



結膜炎・中耳炎・鼻炎・咽頭炎
とびひ・アトピー性皮膚炎等
の治療をしている方は、
医師とご相談下さい。

南多摩保健所の指導により、集団で入るプールには、適量の塩素を入れ濃度を保持しています。
体に影響のない量ですが、心配な方は医師とご相談ください。

つめの切り方

形

四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚
に食い込みにくくなります。

仕上げに
ヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかり、
割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

長さ

爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、
白い部分を少しだけ残し
ます。

切るタイミング

1 週間に 1 回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。

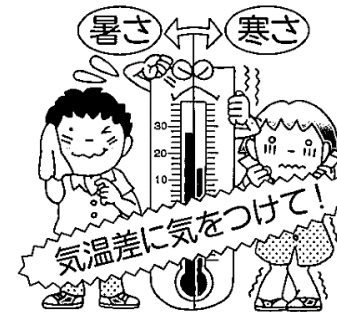


～乳児園庭に蚊が出始めました～

園では、散歩や戸外で活動する時は、安心な成分の《虫よけスプレー》をつけています。園舎内でも、蚊対策をしています。刺されてしまうこともあります。刺されてしまった時は、すぐに石鹸で洗い、ムヒやレスタミンをつけています。ご家庭によっては、虫よけスプレーや薬の使用を控えてほしいということもあるかと思うので、遠慮なくお申し出ください。また、蚊に刺されると、ひどく腫れてしまうお子さんは、露出の少ない服装に替えて外に出るようにしていますので、ご用意をお願いいたします。気を付けていても、刺されてしまうことがあります。ご家庭で薬を塗るなど、対応をお願いいたします。

季節の変わり目

体調を崩しやすいので、気を付けましょう。



- ・朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ・服装で調節できるように、半袖・長袖の服両方を用意しましょう。
- ・汗を沢山かくので、皮膚を清潔にしましょう。

◎保育園では、水分補給や室温・湿度などに注意して、過ごしています。体調に心配がある時はできるだけ、おうちで様子を見るようにしましょう。

1 日に必要な水分量について

子どもは汗をかきやすく大人よりも水分が出ていきやすいため、大人以上に必要です。

1kgあたり・**新生児** 50～120ml、**乳児** 120～150ml、**幼児** 90～100ml、**大人** 50ml

因みに、9kgのお子さんは一日約 1ℓ～1.35ℓの水分が必要です。少量でも、こまめに飲ませましょう。

遊びに夢中になっていると飲むことを忘れてしまうので、定期的に声をかけて水分補給をしましょう。

「喉が渴いた」という時は、すでに体内の水分不足のサインです。

また、寝汗も多いので 寝る前・朝起きた時に コップ一杯のお水やお茶を飲みましょう。声をかけるタイミングは、朝起きた時・登園前・帰宅後・入浴前後・寝る前 などです。保育園では、登園時・外遊び前後・食事後・お昼寝後・おやつ後・夕方など、飲みたい時にいつでも飲めるように用意してあります。



●新型コロナウイルス感染症 5 類へ●

これまでたくさんのご協力していただきましてありがとうございます。今後の園での対応をご案内いたします。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

◎感染リスク：ウイルスの排出は発症 2 日前から発症後 7～10 日間（個人差あり）

特に、発症後 5 日間は他人に感染させるリスクが高く注意が必要

◎登園の目安：発症日を 0 日として 5 日間（無症状の際は検査日を 0 日とする）

＜5 日目以降も症状が続く場合＞

解熱剤を使用せず平熱になり 24 時間が経過しており、呼吸器症状が改善している

10 日間の経過するまで、ウイルス排出の可能性がありますので、ご注意ください。これからも園全体で気を付けていきたいと思っています。

引用・参考：厚生労働省「保育所における感染対策ガイドライン」

今月も元気に過ごせますように☆彡