



# ほけんだより

2020年 7月 りすのき保育園 NO.5

太陽が恋しい時期に入りました。雨が降っていない日は、「やったー！ 外に出る？・・・」と、子どもたちの目は、もう外に向かっています。多少の暑さも何のその。大満足で遊んでいます。

## 今月の予定

0歳児健診	10日(金)	14:00~15:00	大池先生に診ていただきます。
身体測定	15日(水)	全クラス	

## 「蚊が出てきました」



乳児園庭や、テラスに蚊が出てきました。子どもたちが外に出る前に、水で薄めたハッカ油を園庭やテラスにまいています。子どもたちには、出る直前に虫よけスプレーをして出るようにしています。それでも、刺されて腫れてしまうこともあります。

保育園では、すぐに石鹸で洗って、ムヒやレスタミンを塗ったり、小さな赤ちゃんで口に入れてしまう部分は、冷やして経過をみます。

シールを貼って痒みを抑えるものもありますが、保育園では、赤ちゃんが、はがれたシールを口に入れてしまうこともありますので、お控えいただくようお願いいたします。

蚊に刺された部分を掻き壊すと、とびひになることもあります。皮膚科を受診しましょう。

また、長袖・長ズボンで虫よけ対策をすることもよいでしょう。その際は、通気性の良いもの、熱の吸収が少ない白っぽい色を選んで着ることをお勧めいたします。



冷やす



流水で洗い流す



長そで・長ズボン・白っぽい服を着よう

熱中症に気を付けて過ごしましょう

規則正しい生活をする事とともに、水分補給をこまめにする事が、大切です。

喉が渇く前に、お茶を飲む習慣をつけましょう。

## 熱中症にならないために 一 体調編

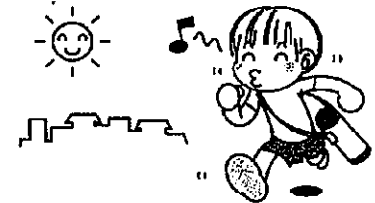
●「しんどいな」「寝不足だな」と感じたときは、無理しないようにしましょう



●暑さに負けない、しょうぶな体をつくりましょう



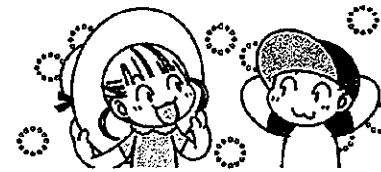
●いつでも飲めるように、水筒を近くに用意しておきましょう



\*保育園では、水分補給はいつでもできるように、各クラスにお茶を用意しています。  
\*子どもは汗を沢山かきます。着替えも多くなると思われますので、用意をよろしくお願いたします。

## 熱中症にならないために 二 服装編

●外出時は、帽子をかぶりましょう



●風通しの良い、汗を吸ってもすぐかわく服を選びましょう

●熱を吸収して熱くなる黒色系の服は避けましょう

●家の中では、手や足ができるだけ出る服を着ましょう



保護者の皆様、これから益々暑くなりますので、気を付けて送迎をお願いいたします。暑い中お迎えに来ていただいた時に、ホッとできるように玄関のエアコンの温度を低めにしております。