



## ほけんだより

過ごしにくい日が続いています。高温多湿の気候が子ども達への負担も大きく、食欲が落ちたり夏風邪をひいたり汗や紫外線、虫刺されによる皮膚トラブルが増えてきます。

特に皮膚疾患はひどくなってしまわないうちに早めの治療が大事です。

そして、これからの季節はプールや水遊びでの感染症や戸外活動による熱中症など様々なリスクが高まります。予防や対処法などで暑い夏を健康的に乗り切りましょう。

プール・水遊びが始まります。

子どもたちの大好きな水遊びが始まります。楽しく安全に遊べるように、爪は短く切っておきましょう。長い髪の子は、短く切るか髪を結んで来てください。

**こんな時は水遊びができません。**

- ①体調が悪い（発熱・下痢・嘔吐・寝不足・不機嫌など）
- ②皮膚に傷や湿疹がある（とびひなど）
- ③目の充血・目やに

＊水遊び前の視診で入水を見合わせたほうが良いと判断した場合は入水できないこともあります。



### ☀️ 熱中症に要注意 ☀️ ～ 予防ポイント ～

- ・日中は、帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返し暑くなるので散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- ・炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも30分毎に日陰で休息を取るようにしましょう。
- ・肩まで隠れる、吸湿性・吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- ・水分補給はこまめにしましょう。（電解質の入っている経口補水液の用意も）



### クーラーを上手に使って快適な夏を！

- ・外気と室内の温度差は5℃までに
- ・クーラーの風に触接当たらないように
- ・寝るときは、タイマーを使って寝入りばな（30分～2時間ぐらい）だけ涼しく



### 6月の園児休み報告

#### 育心こども園

発熱→ 44名 95日休み  
感染性胃腸炎→ 8名 19日休み  
嘔吐・下痢 → 45名 83日休み  
咳・鼻水→ 22名 42日休み  
体調不良→ 5名 7日休み

#### 美童保育園

発熱→ 14名 14日休み  
感染性胃腸炎→ 1名 3日休み  
ヘルパンギーナ→ 1名 1日休み  
咳・鼻水→ 3名 3日休み  
下痢・嘔吐→ 6名 6日休み

