



ほけんだより

宝木保育園

令和5年7月1日

梅雨の合間の晴れた日には、夏の日差しが降り注ぐようになりました。暑さも日々増していき、本格的な夏の季節がすぐそこまで来ているようです。

夏は元気そうにみえている子ども達も、身体は意外と疲れています。お家ではゆったりと過ごせるようにしましょう。脱水の予防に努め生活のリズムを整え、十分な睡眠をとり元気に夏を過ごしましょう。

プール遊び&水遊び

プール当日

- ★ 朝ごはんを食べましょう
- ★ 体温を測り、体調に気配りをしましょう
- ★ 手や足の爪を切っておきましょう
- ★ プール遊びをした日は疲れています
睡眠をしっかりとりましょう



おねがい

プール&水遊びが始まりますので、必ず健康カードの記入をお願い致します。



7月3日は
プール開きです



このような時は入れません

- ★ 熱がある
- ★ 咳や鼻水が出る
- ★ 下痢や腹痛がある
- ★ 食欲がなく、元気がない
- ★ 風邪薬など（アレルギー薬以外）を飲んでいる
- ★ 目の病気（結膜炎やものもらい）
- ★ 耳の病気（中耳炎や外耳炎）
- ★ 傷やおでき、とびひ

ウイルス感染によって起こる病気は感染力も強いので必ず受診し、医師の判断を受けましょう

夏に多い感染症

★ **咽頭結膜炎（プール熱）**
 のどの痛み、目の充血やかゆみ
 高熱が3～5日続く
 食事は消化の良いものを食べましょう

★ **流行性角結膜炎**
 目が腫れ、充血
 目やにや涙が出る

治療証明書が必要

医師に再度診察して頂き、感染のおそれがないことを証明してもらってから登園となります



★ **手足口病**
 手の平、足の裏、口の中に水ぼうがができる
 食事はのどごしの良いものを食べましょう

★ **ヘルパンギーナ**
 突然の高熱、のどの痛み
 口の中の水ぼう、口内炎
 症状が軽ければ1～4日で解熱する

登園届が必要

お子さまが水分や食事摂取でき、機嫌が良ければ登園可能です



暑い夏を元気に乗り切るポイント



水分補給

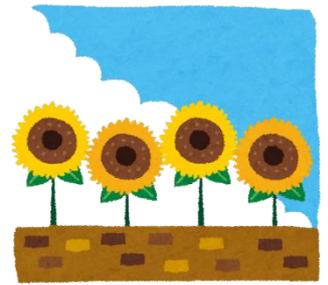


大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因になる
こまめに水分補給を心がけましょう



紫外線対策

外出時は帽子をかぶる
日焼け止めを塗る



皮フのケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びる
皮フを清潔に保ちましょう



室温管理

高温・多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症になる
エアコンを使用し、設定温度25~28℃を目安とする



保護者の皆さまへ

-  保育園は集団生活の場であることを忘れないでください。
-  登園時些細な事でも気になることがありましたらお知らせください。
-  お薬は保育園に通っていることを医師に伝え、なるべくお家で対応できるようお願いします。
-  どうしても内服が必要な場合、お薬依頼書・薬剤情報提供書・お薬（名前を記入）をまとめて袋に入れ、職員に手渡しするようお願いいたします。
-  38℃以上の発熱・嘔吐・下痢が2回みられましたら、体力を消耗していますので次の日は登園を控え、ゆっくりお家でお過ごしください。
-  症状が安定し、食欲があり、機嫌が良くなってから登園してください。
-  お熱がない場合でも、咳がひどい時や発疹・目やに等がみられましたら速やかに受診して頂き、症状が落ち着いてからの登園をお願いします。
-  お子さまは寝ている時にかなりの汗をかきますので、週末必ずお布団やタオルのお手入れをお願いします。
-  週末にはお子様の持ち物をチェックして頂き、お名前を記入し補充をお願いします。
-  週末には、お子さまとスキンシップをはかりながら爪切りをお願いします。
-  暑い時期ですので、お子さまのこまめな水分補給をお願いします。
(登園前に必ず、自宅にて水分補給する。)



褒め言葉は心の栄養です



お子さんの何気ない行動の中から良い所を沢山見つけてほめる事で子どものやる気や自信がぐんと伸びます。
そして沢山ぎゅーっと抱きしめ、『大好きだよ、大切だよ』と伝えることも心の栄養となります。

