



ほけんだより 7月号

令和3年6月30日
認定こども園どんぐり
看護師 大久保 古川

天気の良い日も増え過ごしやすい季節になってきましたね。これからは外遊びやお散歩の機会が多くなり、お子様たちは元気に活動して体力をつけていきたいと思ひます。暑くなる時期に向け、活動量や運動量をふやして暑さに慣れる体作りをすることで、熱中症にかかりにくくなります。お日様に当たるとビタミンDの働きで骨が丈夫になり、免疫力がUPし感染症の予防にもなります。お休みの日も休息の時間も大切にしながら、お天気の良い日は外に出て、家族みんなで丈夫な体づくりができればよいですね(o^-^o)。

熱中症を予防しましょう(コロナ対策も兼ねて)

新型コロナウイルスの感染予防でマスクでの外出が推奨されています。我が園でもマスクの使用にご協力を頂いていますが、これからの季節は気温・湿度も高くなり、熱中症の心配もあります。そのため園では、リズム運動や身体を動かす活動の時には、マスクを外すようにし、熱中症のリスク防止に心掛けています。

熱中症予防のポイント

- ・外遊びは帽子をかぶりましょう。
- ・こまめに水分摂取をしましょう
(マスクをつけると喉の渇きをあまり感じないので要注意!!!)。
- ・速乾性の高い綿のインナーを着ましょう。
- ・赤い顔、大量の汗は熱中症のサインです。涼しい所で十分な休憩を取りましょう。
- ・扇風機、エアコンなどによる室温管理は大切ですが、作動中もこまめに窓を開け換気をして感染症予防をしましょう。

☆下着(シャツ)で快適に☆

下着を着たらもっと暑くなるのでは?と思ひていませんか。そうではなく、下着は夏を気持ちよく過ごすための効果があります。暑い時、運動した時、私たちの体は汗をかく事で体の中にたまった熱を外へ逃がし、体温が上がりすぎないように調節しています。

下着は汗を吸い取る働きがあります。吸い取った汗が乾くときに熱が奪われるため、私達は涼しいと感じる事が出来ます。しかし、下着を着ていないと、汗を吸い取りにくいために体の熱が奪われず、ベタベタと暑い状態が続いてしまいます。

毎日、清潔な下着を着て、夏を涼しく過ごしたいですね。

きつね組・くま組歯磨き指導

6月、きつね組・くま組で歯磨き指導を行い、虫歯についての紙芝居と上手な磨き方についての実践を行いました。みんな上手に磨けていましたよ!

ご家庭では夜だけでもよいので、仕上げ磨きをしていただけますよう宜しくお願い致します。



お薬についてのご協力・お願いについて

お薬を持って来る際に必ず、①情報提供書(又はお薬手帳)②投薬依頼書(印が押してあるもの)③お薬の容器・袋の記名④処方日数が過ぎていないかなどを確認の上持参して下さい。持参した際は必ず保護者の方から担任の先生又は玄関番の先生に手渡しして下さい。印鑑がないもの、リュックに入ったままのお薬は飲ませずそのままお返し致します。最近、押印のない投薬依頼書が多く見られます。朝、持参して頂いた時点で印鑑がない場合はお受けできませんので、ご協力をお願いします。(詳しくは4月のほけんだよりをご参照ください)