

平成28年6月7日

No.3

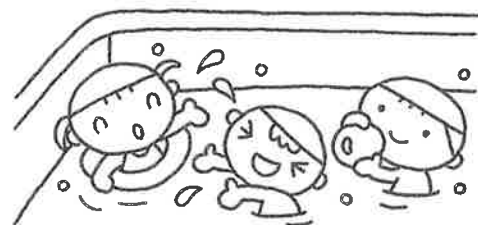
# ほけんニュース

幸町保育園

## プール遊び、水遊びが始まります！！

大好きな夏！が近づいてきました。朝晩は肌寒さも感じられますが、日中は気温も高く汗ばむようになりましたね。ジリジリとした暑さの前には、ジトジトした梅雨も始まります。暑さに慣れる前で体力を消耗しがちですが、朝ご飯をしっかり食べて、健康管理に気をつけながらいや～な梅雨を乗り切りましょう！

今年は、**6月13日(月)にプール開き**を行う予定です。元気いっぱい夏を楽しく過ごしましょう！！



## プールに入る前に、チェックしましょう！

- ◎ 爪が伸びていると、思わぬケガをしたり不潔になるので、短くしましょう。
- ◎ 髪の毛は、夏の間だけでも短くしてプールに入りやすくしては？
- ◎ 皆で入るプールです。きちんと入浴し、清潔に心掛け、暑さに負けずに食事をし、一日の疲れを取るため十分な睡眠をとり、快適に楽しく過ごしていきましょう。
- ◎ プール道具を使用した日には、必ず持ち帰り洗濯してきましょう。
- ◎ 目がかゆ～い！おなかが痛い！では、大好きなプール遊びはお休みです。体調に変化が見られるときには、登園時に必ず伝えてください。



水着、タオル、ビーチバックには、必ず名前を記入しましょう。プールカードには必ず記入して、毎日持参してください。

## 夏にはやる病気に気をつけましょう！

この時期になると、「夏風邪」にかかる子どもが増えてきます。夏の暑さやプール遊びなどで疲労がたまると、体力が低下してかかりやすくなることもありますので、体調管理には十分気をつけましょう。うがい、手洗いも忘れずに！！

### ヘルパンギーナ



高熱、のどの痛み

### プール熱(咽頭結膜熱)



高熱、のどの痛み、目の充血

### 手足口病



手足、口中、おしり等に発疹ができる

その他に・・・**伝染性軟属腫(水いぼ)**——水っぽい光沢のあるいぼ

**伝染性膿痂疹(とびひ)**——水泡ができ、膿をもってかゆくなる。水泡が破れるとあつという間に広がる



参考資料：少年写真新聞社「ほけんニュース」



髪の毛を結ぶ場合は飾りつきのもの、ヘアピンは危険です。ゴムのみにしましょう。



サンダルでの登園は危険です。バックバンドがついているものや、足にあったズックにしましょう。(靴下も着替え袋に入れておきましょう)



気温の変化が気になる季節です。朝、ちょっと寒いかな？と思っても、日中は汗ばむ陽気になったりする日が多いです。日中薄着になったり、調節ができるように登園させてください。着替え袋の中に、半袖短パンをいれておきましょう。(薄手の長袖もあるといいですね！)

### 熱中症に注意！

暑さが厳しくなってくると、心配なのは熱中症。外であそぶときは、比較的涼しい午前中に。帽子をかぶり、なるべく直射日光の当たらない所で活動することも大切。こまめに水分補給をすることも忘れずに！



お休みの日は、ゆっくりと過ごして一週間の疲れをとるように心がけましょう！