



2023年度
ほけんだより 第3号

久宝まぶねこども園 992-2033

6月29日発行

梅雨に入り、温度・湿度ともが高く、天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。

過ごしやすい環境作りや毎日の子どもたちの様子の変化に配慮し、ご家庭とも連絡を密に取りながら、心も体も健やかに過ごせるようにしたいと思います。

クーラー を上手に使って **快適な夏を!**

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 室温を 26～28℃に保つ
- クーラーの風に直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時間くらい)だけ涼しく

たっぷり眠って **夏の疲れを吹き飛ばせ!**

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- お風呂に入ってさっぱりする
- おなかを冷やさない
- 汗を吸いやすいパジャマを着る

おねがい

- ・体調不良後の登園時は、家庭での様子を保育している職員にお知らせくださいますようお願いいたします。
- ・内服持参時は薬剤情報提供書(お薬の説明の紙)と一緒に持参し、薬の容器や袋にも名前前の記入をお願いします。
- ・園での内科検診・歯科検診を受診されていない方は、お渡ししている用紙を持参し、園医を受診してください。受診後は結果表をクラス担任または事務所までご提出ください。
- ・尿検査を未受診の方はかかりつけ医で検査を受け、結果をご提出ください。



夏に注意したい皮膚トラブル



とびひ

<原因>

すり傷や虫刺され、あせも、湿疹などに細菌が入り込んで、水ぶくれができ、これを掻きこわした手で他の場所を掻くと、そこにまたみずぶくれが“とびひ”します。

《家庭で気を付けること・・・》

- ① シャワーで石鹸をつかいよく洗い、清潔を保つ
- ② 皮膚をかきむしらないように爪を短くする
- ③ 病院で指示された塗り薬を塗る

※登園には意見・証明書及び登園届が必要です。シャワー・水遊びが可能か入水許可の確認を医師に記入してもらってください。



あせも

<原因>

汗の出口がふさがれて腫れてしまったもので、汗がでやすいところに多くみられます。

《家庭で気を付けること・・・》

- ① 汗をかいたらこまめに着替える
- ② 汗を吸い取りやすい肌着(木綿のもの)を着る
- ③ 入浴やシャワーで汗を流し、清潔にする
- ④ エアコンを使い、汗をかかない程度の適度な温度にする
- ⑤ 処方された薬を指示どおりに塗る



虫刺され

蚊に刺されると、掻きこわして傷口が化膿したり、とびひになることもあります。

《家庭で気を付けること・・・》

- ① 外に出る前に虫よけを使用する
- ② 刺された部位を石鹸で洗ってかゆみのもとを洗い流す
- ③ かゆみが強いときは保冷剤で冷やしたり、かゆみ止めを塗る
- ④ 刺された部位が強く腫れたり、皮膚がジュクジュクするときは医療機関を受診しましょう



水分補給について

子どもたちの水分補給に、水筒やマグにお茶やお水を入れて持ってきていただいています。特に気温の高いこの時期は、麦茶に菌が繁殖することがあるため、午後3時までの間に園の麦茶に入れ替え、補充をします。その際、残っているお茶やお水は流すこととなりますが、ご家庭から持ってきたお茶や水のみ水分補給を希望される方は担任までお声掛けください。

ご家庭で麦茶等を作られた場合、常温での保存ではなく、冷めた後は冷蔵庫で保管し、24時間以内で飲み切るようにしましょう。

