

# ほけんだより 7月号

平成30年6月29日発行  
すずの丘保育園

ジメジメとした梅雨の季節は気分も晴れずふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊びましょう。また、今月は待ちに待ったプール開きです。体調を崩さないように生活リズムを整えましょう。

## 7/20プール開きです！



プールでの感染症を増やさないためにプール前のお子さまの健康状態のチェックは毎回必ず行ってください。

- ・ 体温
- ・ 下痢をしていないか
- ・ 顔色
- ・ 発疹はないか
- ・ 機嫌
- ・ 目やには多くないか
- ・ 睡眠時間
- ・ 食欲はあるか

### プールの後は？

プールに入った日はお風呂で体を清潔にし、体温が下がらないようにタオルでしっかりと体を拭きましょう。タオルできちんと拭かないと、体が冷えてかぜの原因となります。また、手洗い・うがいも必ず行いましょう。



## プールの事前準備



- \* 水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- \* 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。  
また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- \* 爪を切りましょう。長いとけがの原因となります。

### こんな時はプールに入れません。

- ・ 熱がある。または、前日に熱があった。
- ・ 鼻水が出ている。
- ・ 喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・ 目が赤く充血している。
- ・ 普段より多く目やにが出ている。
- ・ 普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。



## 下着とくつ下について

子どもは1日におよそペットボトル1本分(1000ml)の汗をかかれています。下着やくつ下を着ることで、汗や皮膚からの汚れや脂を吸い取り、においも抑えてくれます。汗をかいたり汚れたりした時はこまめに着替え、清潔に過ごすことを心がけましょう。

