



ほけんだより 7月



令和4年6月30日  
鈴和福祉会  
すずの丘保育園

汗には体温を調節する大切な役割があり、子どものころに汗をかき機会が少ないと汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまう。たくさん遊んで汗をいっぱいかいた後は、お風呂に入ってさっぱりしましょう。

## 7/11 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を毎回行ってください。前日は必ず入浴・先髪をして体を清潔にしておきましょう。

- 体温
- 顔色
- 機嫌
- 睡眠時間
- 下痢をしていないか
- 発疹はないか
- 目やには多くないか
- 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。



## 尿検査のお知らせ

くま、きりん、らいおん組で実施します。

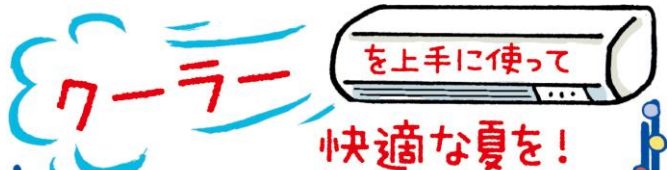
7月7日(木)

提出できない場合は翌日

7月8日(金)

よろしくお願いします。

## 今年は猛暑が予想されています(°D°)



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

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- 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

