



令和5年6月30日  
 鈴和福祉会  
 すずの丘保育園

今月はいよいよプール開きです。水に触れることで気持ちが解放されたり、皮膚を丈夫にしたり、心肺機能を高めたりします。水遊びを通して心と体を鍛え、元気にこの夏を過ごしましょう。



## 7月10日プール開きです！

子どもたちの大好きなプール。元気に楽しく遊べるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。

### □熱は何度ですか？

37.5℃以上がプールに入れない目安ですが、平熱は個人差があるので普段の体温を考慮して判断してください。

### □食欲はありますか？

### □前日はよく眠れましたか？

### □目やにや充血はありませんか？

### □咳、鼻水は出ていませんか？

元気がない、発熱しているなどの症状がなければ基本的に心配はありませんが、全身状態を考慮して判断してください。

### □皮膚に異常はありませんか？

キズやただれがあって乾燥していない場合は避けた方がよいでしょう。

☆少しでも心配な点がある場合は担任にお知らせください



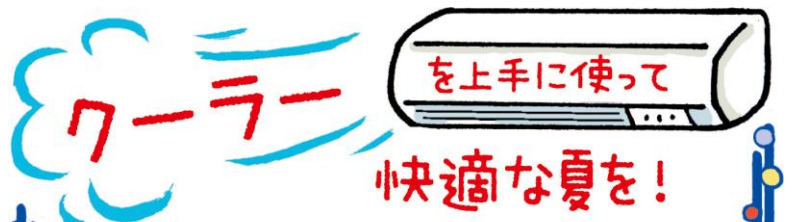
### 尿検査のお知らせ

こあら、ぱんだ、くま、きりん、らいおん組が対象です。

7月6日(木)

提出できない場合は翌日

7月7日(金)



### 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

- 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

