



7月ほけんだより


暑い日が続くようになり、プール遊びや水遊びが楽しい時期となりました。プール遊びを通して、水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高められ気持ちも開放的になることができます。晴れた日にはプール遊び水遊びを十分に楽しみ、心も体も強くしていきたいと思います。これから暑くなると、体が暑さに慣れていないため疲れが溜まりやすくなります。早寝、早起きの習慣をつけて体調を整えながら、こまめに水分補給を行い、夏風邪や熱中症に気をつけていきましょう。



マスク熱中症予防しよう!



マスク着用時：3つの注意!!

- ① 激しい運動はしない
- ② のどが渇いていなくても水分補給
- ③ リーシャルティスタンス(2m以上)とれてくれ!! マスクを外してOK(屋外びく)




うがい・手洗い

① 遊び終わった後や昼ごはん前に、必ずうがい、手洗いをしていませう。がうがうとうがいしたり、石けんでき手を洗い、歯をみがいていただきます。病気の予防のためにも習慣づけ、おうちでも、いっしょにやってみませう。










寝冷えしないように暑苦しい夜はクーラー等つけたまま寝てしまうことが多く寝冷えの原因になります。また気温が下がる明け方起床のときなどは、つい油断して何も付けないで寝てしまいがちです。寝るときは、クーラーの室温設定やタイマーを言回言回し、タオルケットを掛け替えるようにしましょう。




手足口病に注意しよう!!

乳幼児の間で流行する、ウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水ぼうしが出ます。全身状態がよく食事ができるようになりますから登園をお願いします。



- 夏バテ STOP!! お家予防!!
- * 水分補給は十分(水)、麦茶*
 - * 1本の糖を冷ます交果があるためお冷めです。また、夏野菜もいかり食べ、栄養をつけませう*
- 
- 
- 
- 
- 





プールが本格始まります

7月になると夏本番のように暑くなります。7月1日より子どもたちが楽しみにしているプール遊びが本格始まります。元気に遊ぶためにも夫見貝正しい生活を心がけませう。

- 早寝・早起きをする
- 昼ごはんをしっかりと食べる
- 排便をすませる

この3つを心がけて、登園してませう。

汗をかこう!!!

人の体は汗をかきことで、体温や水分量を言回言回し、新陳代謝も活発になります。また、体内の疲労物を排出する役目もあります。汗をかいたあとは衣服を着替え、水分補給をませう。

