



ほけんだより

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期になりました。体が暑さになれていないため、普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても、水分をこまめに摂取するようにしましょう。

7 月 12 日(水)よりプールが始まります

毎日、必ずプールに入れるかの、○・×を連絡ノートに記入して下さい

(記入がない場合はプールには入れません)

こんなときはプールに入れません

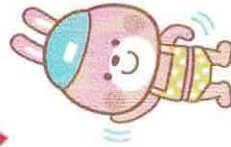
- × 咳、鼻水が多い
- × 熱がある
- × 朝ごはんを食べていない
- × 湿疹や傷が化膿している・とびひ (ひどい場合)
- × 水着を忘れたとき
- × 咳の貼り薬を貼っている
- × 元気がない、機嫌が悪い
- × 下痢・嘔吐・腹痛がある
- × アタマジラミ(治療未)
- × 連絡ノートに○がないとき

心配のある方は必ず医師に相談して、担任に報告してください

耳掃除や手足の爪切り、忘れないうで下さい。

髪の毛は、きちんと結びましょう。

食事・入浴・睡眠をしっかりととりましょう。





四條躰すみれ保育園
こんな時プール入れるの!!

☆とびひ☆みずいぼ☆

プールの水ではうつりませんが、
触れることで症状を悪化させ、
ほかの人にうつす恐れがありますので
ガーゼで覆うなどの処置はしてきて下さい。
ひどい場合はプールを中止して下さい。
※保育士に声かけて下さい。

☆アタマジラミ☆

感染しても、治療をはじめればプールに入っても構いません。
ただし、タオル、水泳帽などの貸し借りはやめてください。

☆傷☆

プールに入れるか悩む程の傷口の場合、園にご相談して下さい。

必ず、プール後取り換える、ガーゼ等は持参下さい。

帰宅後、お風呂で肌をきれいに洗いましょう。

上記などの場合、
症状見てプールの入水をお断りする場合があります。

熱中症

熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。
皮膚感覚は熱く、体温があっても汗が出ず、
めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。
皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

- ・子どもは体温調整がうまくできない
- ・温度変化の影響を受けやすい
- ・また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しい
- ・子供は背が低く、地面にちかかったり、腰を下ろして遊んだりするため

<車や家の中でも熱中症になります>

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対避けましょう。

<予防ポイント>

・暑さに負けない身体づくり
日常的な運動・適切な食事・十分な睡眠

・日々の生活の中で、暑さに対する工夫

自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつける。

気温・湿度を気にしよう。

室内の快適な温度は25℃～28℃・湿度は55%～65%

・暑さから身を守るアクションを……

ぼうしをかぶって、直射日光をさけよう

冷却グッズを身につけよう

いつも飲み物を持ち歩きましょう。