

7月ほけんだより

2022年7月1日 晴見保育園

夏のスキンケア、ここをチェック！

① 夏こそ保湿！

肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。



② つめは短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染するとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



③ 日焼け止め、虫よけは正しく使って

日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めを塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長そでをはおらせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。



6/23 幼児クラスで手洗い指導を行いました。みんなできらきら星の替え歌を歌いながら、ピカピカになるように洗いました☆

お家の方もぜひ一緒に歌いながら、手洗いをしてみてください。

♪てのひら あらおう ♪てのこうも あらおう ♪ゆびのあいだと

♪つめの なかも ♪おやゆび きゅっきゅっきゅつ ♪てくびで おしまい

水遊びが始まります

子どもたちが大好きな水遊び。意外と体力を消耗します。体調不良時はお知らせください。早寝・早起き・朝食！をお願いします



「いつもとちがう」ことがあったらお知らせください！

下痢などの体調不良はもちろん、朝起きたときのきげん、顔色、食欲など。



つめは短く切ってください！

つめが伸びていると、引っかかってけがをしたり、お友達をひっかいてしまったりと、思わぬけがを招きます。

お休みの日の水遊びは、ここに注意！

必ず大人が付き添って



子どもは転びやすい上に、腕力が弱く自分で起き上がることが難しいもの。水深が浅い水でもおぼれる危険があるので、必ず大人が付き添って見守りましょう。

アウトドアでは

靴やライフジャケットを用意して



川や海で遊ぶときは、子ども用のライフジャケットを着せると安心です。また、川では石やガラスなどによるけがを防ぐために、靴をはかせましょう。

気温をチェック



暑い日は水遊びの向きと考えがちですが、小さなプールでは水がすぐに温まってしまいます。気温や暑さ指数をチェックして、暑すぎる日は注意しましょう。

周辺の気象情報をチェック



川では、上流で降った雨がダムや放流などで急に水かさが増えることがあります。海では、強い台風や低気圧の影響で波が高くなる場合があります。周辺の気象情報をチェックしておきましょう。

一緒にやらないから一緒に予防を

大人の体をぎゅっと小さくしたのが子ども...ではありません。

子どもの体は大人に比べ...

- ・心拍数は約1.5倍
- ・体内の水分量の割合は1.3倍
- ・地面から受ける照り返しは+3℃

たくさんの水分が必要な体は、失う水分も多いのです。



だから、一緒に熱中症予防

こまめな水分補給を忘れないでください。のどの渇きをうまく伝えられない子もいるので、朝起きたときやお風呂の前など水分補給のタイミングを決めておきましょう。



★お知らせ★

0歳児健診

7月21日(木) 9:30～

発熱や鼻水・咳等の症状が見られたら、医師の診断を受けてからの登園にご協力をお願いします。

園のセキュリティについて

園は長時間、多くのお子さんをお預かりしている場所です。不審者の進入を防ぐためにも、登降園時の扉の開閉や鍵のかけ忘れには十分ご注意ください。開閉はお子さんではなく必ず保護者の方が行ってください。

また、子どもが1人で園外に飛び出したり、駐車場で目を離したりすると事故にあうこともあります。園舎外では、くれぐれもお子さんの手を離さず、速やかに降園するようお願いいたします。

