



## 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。



#### 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、日焼け止めを塗つ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、薄い長そではおさるなど、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 きゅっきゅつきゅつ ♪てくびで おしまい

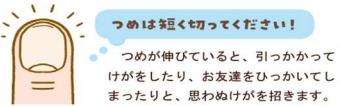
## 水遊びが始まります

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



「いつもどちらが  
こどりがあったら  
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、引っかかるてげがをしたり、お友達をひっかいてしまったりと、思わずがを招きます。

### 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うえに、腕力が弱く自分で起き上がるしが難しいもの。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。

#### 気温をチェック



暑い日は水遊び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、暑すぎるとの日は注意しましょう。

#### アウトドアでは



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。



川では、上流で降った雨やダムの放流などで急に水位が増えることがあります。海では、遠い台風や低気圧の影響で波が高くなることがあります。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後など水分補給のタイミングを決めておきましょう。



## 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。

