



ほけんだより

No.2

大川保育園

暑い日が増え、夏の始まりを感じる季節になりました。子ども達は暑さもあそびの味方にして、夏ならではのダイナミックな水あそびが大好きです。今年の夏も衛生面・安全面に十分配慮し、夏のお遊びを楽しみます。

水あそびについて

朝のチェックはできていますか？

- 睡眠は十分にとれていますか。
- 食欲はありますか。
- 機嫌は良いですか。
- 熱はないですか。(朝起きたら必ず検温しましょう)
- 下痢や咳、鼻水など身体に異常はないですか。
- 耳垢はきれいですか。
- 爪は切っていますか。

こんな時はできません！

- 目の病気の時(結膜炎、ものもらいなど)
 - 耳の病気の時(中耳炎、外耳炎など)
 - かぜ症状の時(鼻炎や咳が多く出る)
 - 皮膚疾患がある時(傷やおできが化膿している、とびひなど)
- ※水いぼ、アトピー性皮膚炎は、専門医の許可を得てください。
- 頭じらみがある場合、蟻虫検査陽性の場合
 - その他、専門医の許可を必要とする場合

水あそびは体へのこんな利点があります。

- 血液循環を活発にし、筋肉を発達させます。
- 水による皮膚への刺激で、皮膚を丈夫にして自律神経の働きを活発にします。



お願い

- 毎日の手拭きタオルの他に、体拭き用のタオル(あひる・りす組はひも付き)1枚を持って来てください。
- 髪の毛の長いお子さんはゴムなどで結びましょう。

検温チェック表(記入例)

※7~8月は様式が変わっています。

7月 平熱 36.5℃

日	曜日	体温		水あそび			
		家庭	保育園	家庭		保育園	
				○×	保護者印	園より	保育士印
1	水	36.3	36.4	○	(大川)	○	
2	木	36.5	36.3	○	(大川)	×	
3	金	36.5	36.5	×	(大川)	中止	
4	土	36.7		シャワー	(大川)	←	
6	月						
7	火						

- できる...○
- できない...×
- シャワーのみ...シャワー
- した...○
- していない...×
- 園・クラス都合...中止

コロナウイルス感染症予防の為に、検温は毎日行ってください。
○(できる)になっていてもお子さんの様子の変化や園の都合で、中止する場合があります。

検温・捺印忘れずに！

自然のクーラー

私たちのからだには、自然のクーラーが備わっています。暑さに対して皮膚の血管を反射的に広げ、熱を逃がしています。また、皮膚からは1日0.5リットルくらい水分が蒸発していて、それによってからだの熱を放射しています。そして、これで間に合わなくなった時に汗が出ます。ところが機械のクーラーばかりに頼っているとこの力が弱まり、ちょっとした暑さにもまいってしまうからだになってしまいます。汗を出す働きは、2歳半頃までに出来上がります。この頃までに汗の出ない環境で育てられると汗をだす汗腺が少なく暑さに弱くなります。保育園での機械のクーラーは、食事を気持ちよく食べられるように、そして、気持ちよく眠れるようにと、食事中・お昼寝中を中心に使用しています。