

平成30年7月1日
長寿院保育園



先日の七夕まつりには多くの皆様にご来園いただきありがとうございました。
7月はプール遊びが始まります。暑さにも負けず、元気に夏を過ごしてほしいと思います。



・7月の行事予定

7月2日(月) ポニーとふれあい
(雨天時延期)

7月3日(火) 梅干し作りの実習(5歳児)

7月4日(水) 七夕アワー見学(4・5歳児)

7月5日(木) 歯科検診(3・4・5歳児)

7月14日(土) 大蔵海岸海開き(4・5歳児)

7月20日(金)～8月9日(木)プール遊び

7月21日(土) 第一回試食会(0・1・2歳児)

7月28日(土) 第二回試食会(3・4・5歳児)

・8月の行事予定

8月12日(日)～18日(土)
魚の棚うちわ展示(3・4・5歳児)

8月13日(月)～15日(水) 盆踊り

8月18日(土) ひまわり会

8月31日(金) 一年保育午睡終了

※7月より個人面談開始。日程は追ってお知らせいたします。
※月1回 避難訓練

～プール遊びを健康に楽しむために～

- ①早寝早起きをし、十分に睡眠をとりましょう。
- ②朝ご飯をしっかりとり、力をつけましょう。
- ③朝の健康チェック(体温・便の様子・健康状態・爪)を必ず行いましょう。

こんな時はプール遊びはやめておきましょう

- ☆熱があるとき、または前日に発熱していたとき
- ☆風邪気味のときやおなかの調子が悪い時
- ☆目ヤニが出ていたり、目が赤い時



熱中症予防



《熱中症の症状》

- めまい、立ちくらみ、筋肉痛、手足のしびれ、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う

重症になると・・・

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い



《熱中症の予防法》

○衣服

- ・綿など汗をよく吸う素材で、風通しの良いものを。
- ・ノースリーブよりも袖があるほうが汗を吸うので快適です。
- ・乳児のつなぎタイプの下着は熱がこもりやすいので、暑い時期は避けましょう。
- ・黒系の服は熱を吸収しやすいためなるべく白系の服を着せましょう。

○水分補給

- ・一度にたくさんとらず、コップ一杯以下をこまめにとるようにしましょう。
- ・利尿作用の少ない「麦茶」や「そば茶」がおすすめ。スポーツドリンクや、体への吸収が早い経口補水液も有効です。緑茶には、利尿作用があり、摂取した以上に水分が失われる可能性があります。

○炎天下時の外出

- ・背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気にかけてみましょう。炎天下時は長時間外出しない、日陰を歩く等の注意が必要です。



熱中症に負けないよう、日頃から十分な睡眠と栄養をとって規則正しい生活を心がけましょう！