

# ほけんだより 7月号

令和6年7月1日 青梅梨の木保育園

はじめじめした蒸し暑い日が続いています。今年も厳しい暑さの夏になることが予想されています。生活リズムを整えて体調管理に努めましょう。熱中症予防のためにも、朝食と水分をしっかり取ってから登園してください。朝食を食べていないと熱中症になるリスクが高くなります。バランスの取れた食事を心がけましょう。朝食にお味噌汁やスープを飲むと、水分と塩分の両方を摂取することが出来て良いようです。

## 水遊びが始まります

子どもたちが楽しみにしていたプール遊び、水遊びが始まりました。プール遊びは意外と体力を消耗します。早寝に心がけ、疲れを残さないようお願いいたします。園でも子どもの体調に注意していきますが、朝、体調の悪いときは職員に伝えてください。

子どもたちが安全にプール遊びを楽しめるよう、ご協力をよろしく願います。



「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  
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  
うえに、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。

### 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  
る日は注意しましょう。

### 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。

### 周辺の気象情報をチェック



川では、上流で降っ  
た雨やダムでの放流な  
どで急に水かさが増え  
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。

## <お知らせ>

先日行われた歯科検診では、「歯のケアがきちんと出来ているお子さんが多いですね」と園医の上田先生から嬉しいお話がありました。保護者のみなさんが日々丁寧に関わっているからこそ、良い状態が維持できているのではないかと思います。素晴らしいです。これからも定期的に検診を受けながら、お子さんの歯の健康を守っていきましょう。むし歯の可能性があったお子さんは、早めに受診をしてください。

(受診をしたら報告書を提出してください)

