



ほけんだより 8月号



2020. 7. 22 VOL. 17

フレンド幼稚園

保健室

あついと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たいものばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べましょう。体調やケガに気をつけながら、楽しい夏の思い出を作りましょう。

夏休みの過ごし方



夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。



海・プールへ行く時は…

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせるようにします。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。



寝冷えに 気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



歯磨き指導をしました！

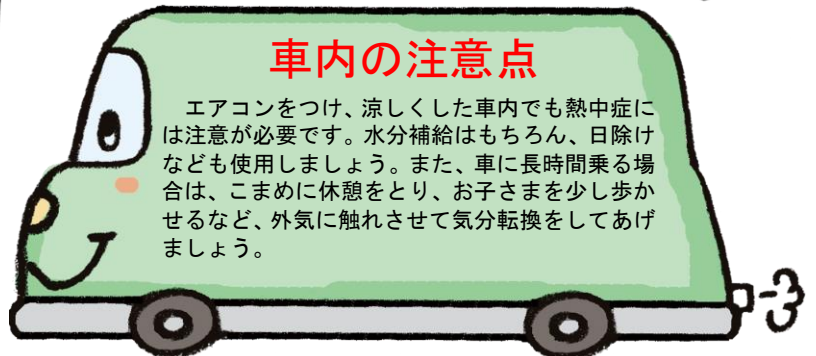
7月中旬に歯磨き指導を行いました。子どもたちから「食べたらみがく〜!」「奥もみがく〜!」など、歯磨きの大切さを感じられている声をきくことができ大変うれしく思います。

ご家庭でも、子どもたちと楽しみながら、歯と口の健康を守っていきましょう。



車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。



※今夏は昨年と違い、コロナのリスクが付きまといまいます。感染状況に留意しながらお過ごしください。