



7月のほけんだより



鈴和福祉会うずも保育園
令和2年6月30日発行



日に日に日ざしが強くなり、暑い季節がやってきました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日には、熱中症が心配です。保育園でも水分補給をこまめに行い、体調管理に配慮していきます。

飲み物とその特徴

麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロです。多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適しています。

経口補水液(OS-1など)

身体に吸収されやすい為、脱水症状が見られる場合や大量の発汗時などに適しています。しかし、塩分を多く含んでいるので、日常的に飲むには向いていません。

スポーツ飲料

ミネラルを多く含む為、発汗時に向いていますが、糖質が高いため摂り過ぎに注意が必要。日常飲料には適しません。

牛乳・ジュース

カロリーが高く日常的な水分補給には適しません。特にジュースは、おやつの時に飲むなど時間と飲む量を決めましょう。

楽しいプールあそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります！楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ① 毎日お風呂に入り、洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ 耳鼻科で耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤ たっぶり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

内科検診のお知らせ

7月9日(木) 9時～

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにも大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようお願いいたします。



歯科検診のお知らせ

7月29日(水) 9時～

当日は朝食後によく歯磨きをして登園しましょう。

なるべく病欠以外、欠席のないようにご協力お願いします。(欠席すると後日各ご家庭にて受診していただきます)

医師に質問したいことがありましたら担任にお知らせください