



# ほけんだより 7月号



日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。  
子ども達は元気そうに見えても、体は意外と疲れています。  
おうちではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。

## ☀熱中症予防のために！！



### 暑さを避ける

室内では・・・①扇風機やエアコンで温度を調節

②遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用

③室温をこまめに確認

外出時には・・・①日傘や帽子の着用

②日陰の利用、こまめな休憩

③天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える

体の蓄熱を避けるために・・・

①通気性のよい、吸湿性、速乾性のある服を着用する

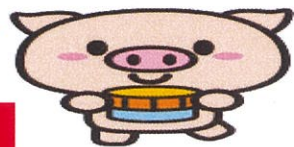
②保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

### こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じなくても  
こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給する

**熱中症の症状・・・めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・頭痛・吐き気等  
自力で水が飲めない場合はすぐに救急車を！！**

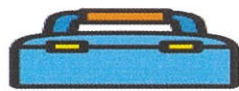
熱中症予防には朝ごはんをしっかり食べることも大事ですので、必ず朝食を摂り、一日を元気に過ごしましょう！



## 保育園での投薬について

普段より、くすりカードでの対応をありがとうございます。  
当園での薬の対応について再確認をお願いします。

- 1、薬は医師から処方された薬に限り、預かります。  
(市販薬・置き薬・リップ・市販の目薬などは対応できません)
- 2、持参する薬については必ずくすりカードの記入をお願いします。
- 3、飲み薬は必ず1回分ずつ持参して頂き、薬の袋や容器に記名をお願いします。



6月の感染症発生は・・・

・手足口病

松組	2名	竹組	9名	梅組	10名
花組	2名	ひよこ組	5名		

計 28名でした。

