



2024年6月3日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

6月になりました。じめじめした梅雨の季節がやってきましたね。“お天気が悪い”“うっとうしい”なんて、ついつい思いがちですが、雨が降るこの時季に咲き始めるあじさいの花を見つけたり、雨上がりの虹を見つけたり…、梅雨には梅雨の楽しみ方もありそうですね。まだまだ天気や気温の変化に体が慣れていないこの時季、早目早目の休養と規則正しい生活リズムを心がけ、元気に梅雨を乗り切りましょう。梅雨が明けたらすぐ夏です !!

ジメジメした日も「熱中症」にご用心

いつでも、どこでも、だれでも、かかる危険性がある熱中症！

しかし、普段から気をつけることで防ぐことができる熱中症！

熱中症注意！と早くから報道されていましたが、いよいよ本格的なシーズンがやってきました！
気温が高く、太陽が照りつける日に起こるイメージがあるかもしれませんが

ジメジメと湿度が高い日も注意が必要です。

体は暑いと汗をかき、この汗が蒸発する時、体の熱も一緒に逃がして体温を下げてくれます。
でも湿度が高い日は、この汗が蒸発しにくく体に熱がこもり、熱中症になりやすい状態です。
梅雨でジメジメする時季、湿度のチェックも忘れずに !!

すぐに補給できる飲み物を持ち歩く、無理をしないようにこまめな休憩をとるなど

基本の熱中症対策を徹底しましょう。

また、今、自分がどのような場所・環境にいるかをしっかり把握することが

予防には重要になってきますね。

- ◆ 普段から暑さに負けない体づくり ➡ 適度な運動・適切な食事と水分補給・十分な睡眠
 - * こまめな水分補給 ➡ ノドが乾いたと感じる前に、スポーツドリンクなども上手に摂ろう。
 - * 適度な塩分補給 ➡ 毎日の食事で大丈夫ですが、大量に汗をかいたときは注意しよう。
 - * 快適な睡眠環境 ➡ 通気性や吸水性の良いパジャマやエアコン・扇風機を上手に利用しよう。
- ◆ 暑さに対する工夫 ➡ 快適な室内温度・衣服の調節・日よけで直射日光を避ける
 - * 気温・湿度チェック ➡ 室内では、すだれやカーテンなど利用して直射日光を避けて風通しよくしよう。
 - * 涼しい環境 ➡ 節電やこれ位なら大丈夫とガマンしないで！
冷却グッズ・エアコン・扇風機を上手に利用しよう。
 - * 衣服の工夫 ➡ 綿・麻などの通気性の良いもの、下着には吸水性・速乾性の良いものを選んでみよう。
 - * 日よけの工夫 ➡ 日陰を選んで歩き、帽子や日傘など利用しよう。

6月13日(木) 春季健康診断

(幼児クラスは、プール前健診を兼ねる)



* 全園児が対象です

* 9:00～ 各クラス順次、行います。

* 登園時間に遅れないよう、着脱しやすい服装で
ご協力お願いいたします。

* なお、特に気になることがある場合は
事前に担任までお知らせください。



基本的に薬を “飲んでいいる・つけていいる・絆創膏を貼っている” 場合は
プール活動・水遊びには参加できません。

日常的に薬を必要としているお子さんは
プール活動・水遊びが始まる前 (健診日までに) にお申し出ください。
かかりつけ医の許可をもらうことで、プール活動・水遊びは可能です。

いよいよプール開きです。

天気の良い日は、年齢に応じてプールの水の量を考え、乳児は水温を
調節し、元気に楽しく水遊び・プール遊びをしていきます。

* 毎日の健康チェックとプールカードの記入を
よろしくお願いします



今日のプールは **オッケー** かな?

朝の健康チェックをお願いします。

- ・前日、よく眠れましたか?
- ・熱は何度ですか?
- ・せき・鼻水は出てませんか?
- ・下痢や腹痛はありませんか?
- ・皮膚に異常はありませんか?
- ・目や耳の病気はありませんか?

こんな時、プールには入れません。

- ・熱がある
- ・薬を飲んでいる
- ・絆創膏を貼っている
- ・せき・鼻水・下痢や腹痛
- ・湿疹や化膿創がある
- ・結膜炎や中耳炎、外耳炎など
- ・アタマジラミ

