

# 7 ほけんだより

令和4年  
7月1日(金)  
東保育所



子どもたちが大好きな夏がやってきました！！

海あそび、プールあそび、せみとり、かき氷…子どもたちの大好きな夏です。楽しい思い出がたくさん作れると良いですね(\*^▽^\*)半面、熱中症やとびひ、夏ならではの感染症などの心配もあります。正しい知識と早めの対処で今年の夏も健康に過ごせるようにしましょう！！



登所した時には、

**手洗い・消毒**をして入室しましょう！！

## 解熱剤、正しく使って

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使しましょう。



発熱は体が病原体と戦うための反応です。熱を下げることで治りが早くなるわけではないことを知り、正しく解熱剤を使用しましょう！！

熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



## 水遊びが始まります

保育所では、気温などを見ながら安全に配慮して水あそびをはじめます。水あそびは、**意外と体力を消耗するため、夜は早目に寝かせるなど、疲れを残さないよう**お願いします。保育所でもよく見えていきますが、朝、体調の悪いときは担任に伝えてくださいね。



「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上に、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う。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場合があります。周辺の気象情報をチェックしておきましょう。