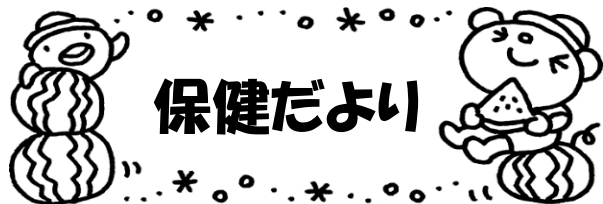


## プール遊びが始まります！

先日のお手紙通り、準備をお願いします。  
登園チェック表の○×記入がないとプールに入れません。お忙しいと思いますが、忘れないようにお願いします。  
また、汗をかくことが多いので着替えのストックを多めにお願いします。



## 保健だより

### 汗をかく季節の皮膚ケア

汗をたくさんかく季節です。汗をたくさんかいた後に、そのままにしておくのはあせもなどの皮膚のトラブルを招くもとです。

汗をかいた後はシャワーを浴びましょう。すぐにシャワーを使えない場合には、かたく絞ったタオルで軽くふいておきます。また、シャワーや入浴後の保湿も大切です。皮膚が乾燥しないように保湿剤をぬっておきましょう。



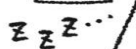
令和3年度 7月号  
若葉保育園

### たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

#### 快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- おふろに入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない



## プール前に確認を！

子どもたちはプール遊びをとても楽しみにしています。しかし、体力を使いますので、その日の体調を十分に観察するようにしてください。

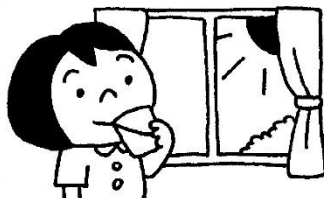
- 発熱はしていませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 目やにや充血はありませんか？
- 下痢や腹痛はありませんか？
- せき、鼻水は出ていませんか？
- 皮膚に発疹<sup>ほっしん</sup>などはありませんか？
- つめは短く切ってありますか？



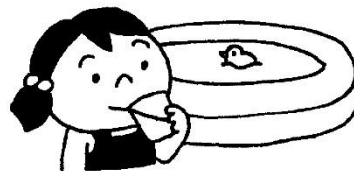
## 。。。忘れないで！ 大切な水分補給。。。

子どもは、おとなよりも新陳代謝が活発なため、たくさん汗をかきます。そのため、水分をしっかりと補給することが大切です。

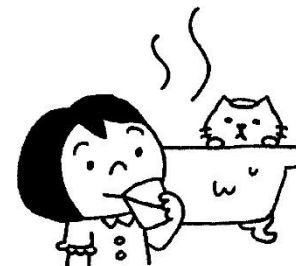
のどが渇く前にこまめな水分補給を行うようにしましょう。



起きた後に



遊びの前後に



入浴の前後に