

# 6月保健指導

西郡そよかぜこども園

## 熱中症について



紙芝居「あついひのおばけさん」  
ひろくん、かっぱくん元気になってよかったね。

外に出る時は、帽子をかぶって…お茶はいつ飲んだらいいのかな？



お茶を飲まないでいると熱中症になってしまうよ。  
頭が痛くなったり、げぼってもどしたり…  
熱中症にならないためには早く寝て、しっかり朝ごはんを食べてくるのも大事だよ。忘れないでね。

↑  
保護者の方へ  
お知らせ

## プール前指導



朝ごはんを食べてこなかった〇〇ちゃんはプールに入れませんでした(ᐹ) プール遊びは体の力をたくさん使うので、朝ごはんはしっかり食べてきてね。  
プールに入る前は準備体操もしようね。