



# 7月ほけんだよ!

令和7年度 安中ひかりこども園

いよいよ夏本番、子どもたちの大好きな水遊びを思いっきり楽しみたいですね。暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

## シャワーやプールについてのよくある質問

- Q、水いぼがあっても入れますか?  
 A、シャワーはできます。プールも入ることができますが、長袖のラッシュガードを着用するなど、可能な範囲で覆ってください。ただし、水いぼが化膿している時や、潰れてジクジクしている時は入れません。
- Q、薬をのんでいたら入れないですが、ずっとのんでいる薬の場合は?  
 A、便秘や貧血、慢性の喘息、いぼの薬など、体調不良等の病気ではない場合は入れます。不明な時は看護師にご相談ください。
- Q、とびひの時は?  
 A、シャワーはできますが、プールは入れません。
- Q、絆創膏を貼っている時はプールには入れますか?  
 A、絆創膏を貼る程のジクジクした傷はプールに入れませんが、乾燥し、絆創膏を貼っていない傷は入れます。



## <熱中症予防に気をつけてほしいこと>

### ★朝ご飯は必ず食べてきましょう★ 食事を抜くと水分不足に…

食べ物には多くの水分が含まれているため、わたしたちは意識してなくても、食事から水分摂取をしています。朝食を欠食していることは、既に朝から水分と塩分の欠乏している脱水状態。熱中症の危険性は高まります。

夏はたくさんの汗をかくので、水分調整のためにも食事をしっかりととりましょう。



### ★帽子をかぶることで…★

帽子を被ることによって頭頂部の温度を約 10℃程低く することができます。頭部を保護することは重要です。休みの日でも外に出る時は子どもも大人も帽子を持って出かけましょう。

### ★子どもの注意点★

夏は地面に近いほど気温が高いため、子どもは大人よりも暑い環境にいます。子どもは体温調節がうまくできないために、温度変化の影響を受けやすく、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、熱中症にかかりやすいです。特に車内では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にすることは絶対に避けましょう。

### ★こども園での取り組み★

こども園では、適宜水分摂取や休憩を取りながら徐々に暑さに慣れるようにしています。玄関に環境管理温湿度計と園庭に黒珠式熱中症指数計熱中アラーム(気温、湿度、黒球温度)を設置して、気温チェックをしています。

玄関の温湿度計の下には子どもたちにわかりやすいように、にこちゃんマーク  で『あつさしんごう』を表し、注意事項について表示しています。子どもたちと一緒に確認しています。また、見てくださいね。

熱中症指数が高い時は、外遊びやプールを中止することがありますのでご了承ください。



### 6月感染症報告

- 胃腸炎
- アデノウイルス感染症
- 溶連菌感染症
- RSウイルス感染症
- 突発性発疹

## <6月に歯科検診がありました!!>

治療が必要な方、欠席された方はお知らせの手紙をお渡ししていますので、歯科受診してください。

