

## 7月保健指導 『夏の過ごし方』



夏休みに入る前に、3～5歳児クラスの子どもたちに看護師から『夏の過ごし方』についてお話をしました。



子どもたちと絵を見ながら確認しました。

- 早寝早起きをする
- 朝、昼、夜ごはんをしっかり食べる
- 冷たいものを食べすぎない
- 元気に遊び、外から帰ったら手洗い、うがいをする
- おやつは時間を決めて食べる
- 食べた後は、歯磨きやうがいをする

最後に熱中症の話です。

こども園の玄関に「あつさしんごう」を設置しています。子ども達はその表示を見て、今日は安全に外で遊べるか、水分をこまめに摂らないといけないか等確認しています。

表示が変わっていない時には、教えてくれることもあります。



まだまだ暑い日が続きますが、熱中症に気をつけて夏を元気に過ごしてくださいね！！