



8月のほけんだより

わかば保育園
令和2年8月

夏真っ盛りの今月。毎日プールあそびに興じる子どもたちです。
この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。
外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってください。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28℃を目安にしましょう。



水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。



8月7日は「鼻の日」

鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。



～コロナウイルスの対応について～
感染予防の為のお願いと注意

- 発熱等により体調に異常がある時は保育所等の利用はできません。
- お子様や保護者・同居家族等が「PCR検査が必要であると診断された!」「福祉事務所から《濃厚接触者》として特定された場合」は、ただちに通っている保育所等に連絡を入れて下さい。
- 保育時間中に発熱(37.5)した場合は、解熱後24時間経過し、呼吸器症状が改善傾向していなければ登園できません。

皆様方のご理解、御協力を何卒お願い致します。

●子どものけんしん

- ①受付時間
13時～13時40分
- ②持ってくる物
母子手帳・送付した問診票
(事前に記入をしてください)
- ③会場
川崎町保健センター
- ④電話番号
0947-72-7083

- ☆乳児けんしん
8月4日(火)
- ☆3歳児けんしん
8月18日(火)
- ☆保健なんでもそうだん
8月7日(金)

新型コロナ感
染予防の為変
更のある場合
あり事前に確
認をされて下