

梅雨に向けて、温度や湿度も高くなってくるこの時期、熱中症や食中毒に気を付けていきましょう。新型コロナウイルスの終息も見えない状況ですが、引き続き、園でも体調管理を行っていききたいと思えます。

また、換気をした上で空調管理を行い、園内や玩具の消毒を徹底し、水分補給・休息を入れながら保育を進めていききたいと思えます。

ご家庭でも体調変化など変わったことがあれば、保育士に直接お伝え下さい。ご協力よろしくお願いいたします。

熱中症

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げていたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・嘔吐のほか、気分が悪くなる場合があります。ひどくなると意識障害を起こします。



熱中症を防ごう！！

- ①無理をしない
- ②水分補給は前もって
- ③暑さに体を慣らそう
- ④朝ご飯をきちんと食べるなど規則正しい生活を送ろう

水遊び・どろんこ遊び

今月30日にプール開きがありますが、天候や園庭の状態によって、どろんこ遊びや水を撒いたり、水に触れて遊ぶ機会があります。

体調不良などいつもと違うことがあればお知らせください。また、汚れてもいい服で登園をお願いします。



爪は短く切ってください。



うんち

スルリ、スッキリ出ていますか？

便秘のサイン

- かたかでコロコロのうんちが少しだけしか出ない
 - うんちの量がすくない
 - うんちをするときに強いきんで泣く、痛がる
- このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは！



こんなケアで便秘解消！

- 水分をしっかりとる
 - 野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べる
 - おなかをやさしくマッサージする
 - トイレに座る習慣をつける
- ※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。

