

ほけんだより 7月

6月20日（火） 雲雀丘学園幼稚園

梅雨入りしてから外のお天気と一緒に体もなんだかすっきりしませんね。大人も子どもも体調を崩しやすい時期でもあり、園でも胃腸炎や咳等の風邪症状が少し流行っています。楽しみにしていたプール・水遊びも始まり、疲れもさらに出てくると思います。ご家庭でも体調を整えていただき、毎日元気に過ごしていきましょう。



楽しいプール・水遊びのために

- 7月14日（金）まで、プール・水遊びを行います。
- 元気に楽しく遊べるように、毎朝の健康観察と、イロドリンクに体温の入力を忘れないようお願いします。見学される場合もイロドリンクでお知らせください。
- 前日、よく眠れましたか？ 朝ごはんは食べましたか？
- 目やにや充血はありませんか？ 耳は痛くありませんか？
- 皮膚に発疹などはありませんか？ つめは短く切っていますか？
- 発疹はありませんか？



7月の保健行事

3日（月）…体重測定（少）
5日（水）…体重測定（中）
6日（木）…体重測定（長）



クイズ 汗っかきは誰？

あせ だれ
汗っかきだと思ふ動物を選ぼう。

①

ヒト

②

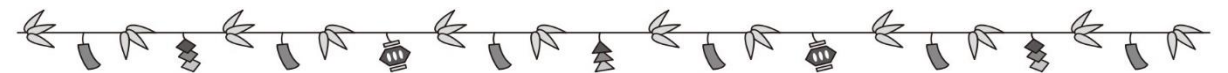
ペンギン

③

ウマ

こた 答え ① ③

ヒトが汗っかきなのはみんな知ってるよね。実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくんだ。汗をかいて体温を下げて、暑い日も元気に過ごすためだね。ペンギンには汗腺（汗が出る穴）がないから、汗をかかないよ。



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜熱（プール熱）
38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など	口の中、手のひら、足の裏の水泡など	38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。