



# ほけんだより 7がつごろ

鳴門教育大学附属幼稚園 保健室



保護者の皆様へ

暑い中、忙しい朝の時間に、また雨が降る中も、健康状態を丁寧にお伝えくださりありがとうございます。プールが始まってから子どもたちは元気に水遊びを楽しんでいます。幼稚園では、大地の子や小学校のプールをお借りして水遊びをしています。水の消毒として塩素を入れています。実施日には塩素濃度と気温、水温を測定しています。養護教諭が測定をしていると、子どもたちが必ず「何してるの?」と聞きます。みんなが安全に楽しくプールができるように水を消毒していること、きちんと消毒できているか検査が必要であることを説明しています。たくさんの人に守られて安全にプールができるということが少しでも伝わればと思っています。なお、プールですが、けがをしている場合は完治してから入るようお願いいたします。けがの状態の悪化を防ぐためと水の衛生状態を保つためにご協力をお願いいたします。また、手や足の爪にマニキュアを塗っている子を見かけます。幼稚園は教育の場ですので、とるようお願いいたします。

7がつになってとてもあつくなってきましたね。あまりにもあついとあせをたくさんかいて、からだのなかのおみずがすくなくなつて「ねっちゅうしょう」というびょうき（あたまがいたくなつたり、きもちがわるくなつたりします。）になることがあります。

おそとでげんきにあそぶためには、つぎの3つをもつていってね。

**ひとつめ**・・・ぼうし。

あたまをまもるよ。

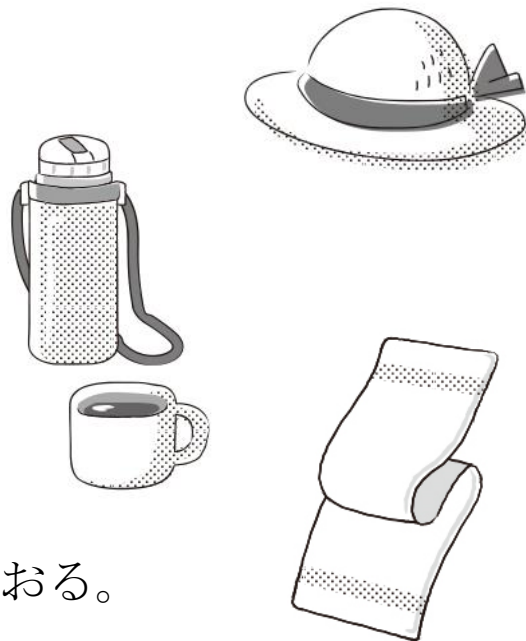
**ふたつめ**・・・すいとう。

からだのなかのおみずを

まんたんにするよ。

**みつつめ**・・・あせふきたおる。

あせをふいてすっきり。



## ○熱中症にご注意を!

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。幼稚園では、帽子を着用し、適宜水分補給をしています。また、屋上には、WBGT（暑さ指数）に対応した熱中症計を設置して予防に努めています。夏休みに入りますとますます暑くなってきます。ご家庭でも予防をお願いします。

大人も子どもも注意が必要です。特に大人は、年齢が進むと汗をかきにくくなったり、のどの渇きを感じにくくなったりするので脱水になりがちです。その場合は時間を決めて水分補給をすると良いようです。朝起きた時、朝食時、朝10時、昼食時、3時のおやつ、夕食時、お風呂の前後、寝る前にコップ半分～1杯の水を飲むように習慣づけることが大切です。

また、温度が28度、湿度が70%以上を超えている時は、必ずエアコンをつけるようにしましょう。ポイントは、エアコンの設定温度が28度ではなく、自分のいる場所を28度、70%以下にできるようにエアコンの設定を調整することです。

～NHK ラジオ第一放送 6月30日(水) 午前5時40分放送 健康ライフより～