



# 7月 子育て情報誌 バナナだより



令和6年6月28日  
社会法人えどがわ  
清新おひさま保育園

## 元気に楽しくプールで遊びましょう！

いよいよプールが始まります。  
子どもたちが大好きなプール遊びですが、  
水に入ると体力を消耗するので、  
体調には注意が必要です。  
プールに入る当日には、  
きちんと健康チェックをしましょう

### プールの前に健康チェック

- 睡眠は十分にとれていますか？
- 朝食はきちんと食べましたか？
- 熱はありませんか？
- つめは短く切りましたか？
- 下痢や腹痛はありませんか？
- せきや鼻水、くしゃみなどは出ていませんか？
- 皮膚に発疹などの異常はありませんか？
- 目が赤くなったり、目やにが出ていたりしていませんか？



上のチェック項目は、プールに入る当日の朝に確認しましょう。



## 熱中症に注意しましょう

暑さに体が慣れていません！

この時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症をおこしやすくなります。エアコンを適度に使用したり、こまめに水分補給をしたりするなどの対策が必要です。また、子どもは遊びに夢中になってしまうと、水分補給を忘れてしまいがちですので周りのおとなが声をかけましょう。



### 熱中症予防のために



- エアコンを適度に利用しましょう。  
外気温にもよりますが27～28℃前後を目安にします。
- 外で遊ぶ時は、帽子をかぶらせましょう。また、合間を見て、木陰などの涼しい場所で休憩をとらせるようにします。
- こまめな水分補給をします。  
室内にいても熱中症を起こす場合がありますので、のどが渴いたと子どもを感じる前に、水分補給をさせることが大切です。



## 皮膚トラブル

### あせも

汗をたくさんかくことで、肌にゴミや垢がたまり、あせもがでやすくなります。身体を掻いてしまうと傷になったりとびひ等になってしまう可能性もあります。タオルで拭く・シャワーを浴びる・着替えをする等で、清潔にすることが大切です。



## 日焼け



強い日差しのもとで急に日焼けをすると、皮膚がやけど状態になります。帽子を被り強いやけどにならないように注意しましょう。強い日光に長時間浴びると一時的に免疫力も低下するので、時々日陰で休憩しましょう。

