



# ほけんだより6月



梅雨の時期を迎え、湿度や気温が高くなる季節となりました。この時期は食中毒や感染症、汗による皮膚トラブルなどが起こりやすくなります。ご家庭でも手洗い・うがいの習慣や、体調管理にご協力をお願いいたします。蒸し暑さで疲れやすい時期です。十分な休息と水分補給を大切に、健康に過ごせるよう見守っていきましょう。



## お薬のお約束

- ☆病院で処方されたお薬のみです。
- 水薬・粉薬一回分、必ず日付・記名して持たせてください。
- ☆お薬依頼書がない・記入漏れの場合は与薬できません。個別の電話確認はしませんのでお薬と一緒に依頼書も必ず提出してください。また依頼期間を過ぎた薬も与薬できません。
- ☆薬は連絡ノートに入れ、保育士に渡すようにしてください。

## 子ども達の安全のためご協力ください



## 梅雨の時期の注意点

- 食中毒  
6月から9月にかけて多く発生します。お弁当には炊き立てのご飯を入れてください。
- 事故  
雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。
- かぜ  
蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がります。衣服での体温調節を行うようにしてください。

# ポイントを **ま** もって、熱中症を防ごう

### み

## 水やお茶などをこまめに飲もう

あそび始める前、外出する前に水分補給。のどが渇く前に飲ませてあげましょう。

### む

## 無理は禁物!

体調が悪いときは熱中症を起こしやすくなります。眠そうな、また、食欲がなさそうな様子の日は、外あそびをほどほどに。

### め

## 目安は顔色

顔色がよくないときはもちろん、赤いときも要注意。「暑いから赤いのは当たり前」と思わず、顔が赤いときはすぐに休ませましょう。

### も

## 木綿のゆったりした服がお勧め

夏は、汗をよく吸う綿の素材で、えりもとやえり口がゆったりした通気性のよい衣類がよいでしょう。帽子は、首筋まで覆う、つばの広いものを選んで。

