

# ほけんだより

2024年7・8月号

あおぞら保育園

梅雨が明けるまでは天気が変わりやすく温度・湿度ともに高いため、体調をくずしやすい時期です。まだ暑さに体が慣れていないので子ども達は元気そうにみえても疲れがたまりやすくなっています。気候が良ければ水遊びが始まりますが、毎日の体調変化には注意しましょう。

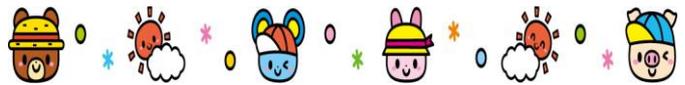
## 保健予定

7月

1日 ひよこぐみ身体測定  
2日 りすぐみ身体測定  
3日 うさぎぐみ身体測定  
4日 ぞう・きりんぐみ身体測定  
5日 らいおんぐみ身体測定  
25日 園医診察日(ひよこぐみ)

8月

2日 ひよこぐみ身体測定  
5日 りすぐみ身体測定  
6日 うさぎぐみ身体測定  
7日 ぞう・きりんぐみ身体測定  
8日 らいおんぐみ身体測定  
22日 園医診察日(ひよこぐみ)



## ☆ 虫さされ予防について ☆

あおぞら保育園の近くには川もあって蚊がたいへん多くいます。現在、オーガニックハーブの虫よけスプレーを使用していますが幼児クラスは特に外での活動時間も長く虫さされが増えているため今後イカリジン虫よけスプレーへ変更していきます。

### その他の虫さされ予防

- ・蚊は濃い色を好み一番さされやすいのは「黒」です。白色などの明るい色の服を着るだけでも虫さされ予防に有効です。
- ・長袖・長ズボンで肌の露出を減らす工夫も大切です。ピタリした服の場合服の上からさされてしまう事もあるので少しダボっとしたものがおすすめです。

虫さされによる腫れがひどく医師から薬が処方されている方はお預かりできますのでご相談ください。

日陰を探して歩きましょう！

真夏の昼間の道路は6畳の部屋に電気ストーブを約10台置いたのと同じ暑さだそうです！

暑さの理由は上からの日差しの暑さはもちろん、その日差しが道路に跳ね返って下からも照り返してくるからです。

子どもは地面からの距離が近く、大人よりプラス3℃程度暑いと言われているため要注意です。ただ、日陰であれば上からの日差しも下からの照り返しもかなりやわらぎます。

特に街中を歩く時は日陰を探して歩くようにしましょう。もちろん帽子や水分補給も忘れずにしてこまめに様子をみてあげましょう。

