



5月になると、動くとき少し汗ばむような日も増えてきます。まだ暑さに慣れていないうえ、新しい環境での疲れも出てくるタイミングなので、熱中症になりやすい時期でもあります。暑さに負けない体作りを始めましょう！

暑熱順化のススメ

暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。



ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎる熱中症になります。体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化のカギとなります。

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

早ね早起き朝ごはん朝うんちのススメ



園で使用するお薬について

当園では下記のお薬を必要に応じて使用していきます。ご質問やお心懸かりな点がある方は、担任または看護師までお声かけ下さい。

○白色ワセリン

傷の保護、乾燥が目立つとき

○ムヒ(もみじ組はムヒベビー)

虫刺され等あり痒みがあるとき

○虫よけスプレー

(ミストタイプ・安全で持続性の高いイカリジン配合のもの)

戸外遊びやお散歩で外に出るとき
(蚊媒介感染症の感染対策の一環です)



◇おしらせ◇

●歯科検診があります

今年度は6月19日(木)

9:30～です。

年に一度の検診です。お口の中の健康状態を診てもらいましょう。詳細は後日お知らせします。



●プール遊びが始まります

6/27からプール・水遊びが始まります。それまでにご家庭で、皮膚疾患がないか確認していただき、とびひ・水いぼ・アトピーなどがある場合はかかりつけの医師に相談してください。

とびひとプール

プールの水ではうつらないけれど、症状が悪化する恐れがあるため、治るまでプール遊びは禁止です。

水いぼとプール

プールの水ではうつらないので、プール遊びはOKです。ただし、爪など引っかけてつぶしてしまわないように、水いぼのある部分は衣類で覆ってください。

