



ほけんだより 7月号

令和7年7月1日
粉河保育園
看護師 山田昇子

猛暑が続いています。たくさん汗をかくと体力が消耗します。しっかり水分補給すること、食べるこ
と、眠ることがとても大事です。熱帯夜にはクーラーを使って、十分な睡眠がとれるよう気を配って
ください。



手洗い指導

先月3・4・5歳児を対象に手洗いチェッカーを使用して、手洗い指導を行いました。3歳児さんは初めての手洗いチェッカーに興味津々でした。魔法のクリームをつけて、手洗いをした後にブラックライトの下に手をかざすと洗い残した部分が光ります！光っている手を見てみんなびっくり！！手には目に見えないばい菌がたくさん残っていることを知る機会になりました。正しい手洗い方法と咳とくしゃみの注意点を伝えているのでまた聞いてみてください。



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

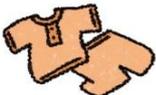
● 早寝早起きで生活リズムを整える

● お風呂に入ってさっぱりする

● 汗を吸いやすいパジャマを着る



● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
● おなかを冷やさない



楽しいプール遊びのために

子どもがちが大好きなプールあそびが始まりました！楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願い致します。

- ① 毎日お風呂に入り、洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる
- ④ たっぴり寝る
- ⑤ 毎朝、顔色・体温・機嫌を観察し、下痢や発疹や目やにがないか確認する

※とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、早めに治しましょう。