



ほけんだより 7月号

2025年7月1日
こぐま保育園
ほけん

本格的な梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節もこまめに行っていただけるといいですね。今月は待ちに待ったプール開きです。楽しくプールに入れるように、生活リズムを整え、プールで思いっきり動ける体作りをしていきましょう。

プール・水遊びの前に

中耳炎や目やに、皮膚の湿疹、アトピー性皮膚炎などがあるときは、早めに受診し、治療するようお願いします。迷うときは医師にプールや水遊びの可否も確認してください。

こんなときはプールに入れません

- ・熱や風邪症状があるとき ・下痢や腹痛
- ・皮膚疾患（とびひ・ジュクジュクした傷・発疹）
- ・元気がなく、機嫌が悪い
- ・気管支拡張剤やキズパワーパッド・絆創膏を貼っている時
- ・目や耳の疾患で、医師の許可がない時
- ・溶連菌にかかった後、抗生剤を内服している時
- ・水いぼがあり、ジュクジュクしている状態や、かき壊している状態の時
- ・頭シラミのある時



夏の室内環境について

朝夕の送迎の際にお部屋に入ると「思ったより暑いな」と感じることもあると思います。

これは、室内の温度を27~28℃、湿度40~60%の設定にしているからです。

乳幼児期、特に生後1~2年の間は、外の環境に適応していく力を発達させる時期でもあります。3歳以降はどれだけ汗をたくさんかいても、汗をかく機能は育たないのです。3歳までに汗をかく能力をつけることで、その後、健康に過ごすことができるようになります。

そのため、園では大人には少し暑いと感じる室温設定にしています。

自宅で行うことは難しいかもしれませんが、意識してみるといいかもしれませんね。

扇風機を使って、空気を循環させると、冷やしすぎを防ぐことにつながります。



~ 6月の感染症 ~

胃腸炎	6名
溶結性連鎖球菌	2名
プール熱	1名



~ 7月の予定 ~

8日(火)	身体計測	やま・そら
9日(水)	身体計測	うみ・かぜ
10日(木)	身体計測	にじ・もり
28日(月)	内科健診	にじ・やま・そら

※内科健診にて園医に質問がある方は事前に担任または保健室にお申し出ください。