



7月のほけんだより

日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきました。
 天気がよければ、毎日プール！の子どもたち。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。
 早寝早起き朝ご飯を毎日心がけ、おうちではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。

今月の予定

<視力検査>

5日：ちゅーりっぷ組

7日：ゆり組

10日：すみれ組

*事前にお渡しした用紙で、楽しく検査
 できるよう練習をお願いします。
 *難しい場合、別の方法もありますので、
 ご安心ください。

<細菌検査>

3日：全園児 9:00~

*当日は、8:45までに登園をして
 くださいますようお願いいたします。



プールの前に確認を！

プール遊びは、子どもたちもとても
 楽しみにしています。しかし、体力も
 使いますので、その日の体調を十分に
 観察するようにしてください。

- 発熱はしていませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 目やにや充血はありませんか？
- 下痢や腹痛はありませんか？
- せき、鼻水はでていませんか？
- 皮膚に発疹などはありますか？
- つめは短く切ってありますか？

6月の歯科健診の結果

～虫歯ゼロのおともだち～

ちゅーりっぷ組： 9 名

ゆり組： 10 名

すみれ組： 9 名

歯の健康を守るためには、子どもの歯を
 よく観察すること、毎日の丁寧な歯みがき
 が大切です。大人がきちんと仕上げみがき
 をしてあげることも重要です。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体
 内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がっ
 てしまいます。特に子どもは脱水症状を起こし
 やすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

- 1 飲み方は？
 - ① 1回にたくさん飲む
 - ② 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- 2 飲むなら？
 - ① 炭酸飲料やジュース
 - ② 水や麦茶
- 3 いつ飲む？
 - ① のどが渴いたら飲む
 - ② のどが渴く前から飲んでおく

