

# ほけんだより 7月

令和5年 7月 みなみかせ保育園

プール遊びは、全身で水の感触を楽しめ、気持ちを解放できます。水の刺激で温度に対する抵抗力をつけ、皮膚を丈夫にし、自律神経の働きを活発にします。また、血液循環をよくし、心臓や機能を高めるなど丈夫な身体を作ります。一方で、プール遊びは、水の抵抗により体力を消耗します。また、身体が冷える事から、体温を維持するためにエネルギーを使うので、免疫力が低下した状態となります。体調の悪い時は、プールを見合わせることも大切です。



夏を元気に!  
これしてイルカ?

バランスよく食べてイルカ?

水分をとってイルカ?

お風呂に入ってイルカ?

冷たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

よく寝てイルカ?

簡単にシャワーで済ませていませんか? 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

寝る直前までスマホやゲームをしていませんか? 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

## 感染症情報

ニュースになっているヘルパンギーナが保育園でも緩やかに流行っています。  
ヘルパンギーナ 17件  
溶連菌感染症 1件  
ヒトメタニューモ1件

## 忘れないで 溺れるときは静かです!

「溺れる」と聞いて、どんな姿を想像しますか?



実際の姿は...



ほとんどの子どもは、自分の身に何が起きたかわからず、声も出さないそうです。さらに気をつけたいのは、水深。わずか10cmの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまいます。海やレジャー施設だけでなく、家庭用のプールやお風呂でも、危険はすぐそこにあります。

絶対に目を離さないでください!