



令和7年7月1日発行
明照保育園
たんぽぽルーム

梅雨に入り、暑い季節がやってきます。ジメジメとした日々は気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日には、熱中症に気をつけながら、積極的に日光浴をしましょう。

(日光浴をすることで、体内でビタミンDが作られます。ビタミンDには骨を強くしたり、免疫機能を高める効果があります。)

また、今月から水遊びやプール遊びが始まります。体調を崩さないように、生活リズムを整えましょう。

夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ4つのポイント

- ① 日ざしの強い10時から14時までの外出は避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう!

楽しいプールあそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります! 楽しく安全におそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ① 毎日お風呂に入り、洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ 耳鼻科で耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤ たったびり眠る

※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、プールが始まる前までに治しておきましょう。

正しく選んで
正しく使って

虫よけ

●対象年齢・使用回数をチェック

含まれる成分によって、使用できる年齢や回数が変わります。2歳未満の子どもに使う場合は特に注意しましょう。

●タイプをチェック

スプレータイプは、子どもが虫よけ成分を吸い込みやすいので、ジェルやシート状の物がよいでしょう。ミスト状の物は、一度大人の手吹きしてから、子どもに塗るようにします。

●皮膚をチェック

ケガや湿疹があるところには、虫よけをつけないようにしましょう。

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生面に気を配るようにしてください。

予防のポイント

- ① 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたった物は食べない
- ② 魚や肉は十分に火を通す
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ④ まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌
- ⑤ 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- ⑥ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意

おねがい

給食時の

エプロン・おしぼり・お弁当箱や水筒のパッキン 汚れていませんか?

梅雨の時期は、食中毒や衛生面の管理が重要となります。エプロンやおしぼりなど、漂白除菌をしても、長期に使用していると目に見えない汚れや雑菌、細かいカビが繁殖しています。変色したり、汚れていたら、可能な限り交換をお願いします。

また、目の届かないパッキンはカビなどの細菌が繁殖しやすいところです。キッチン泡ハイターなどでこまめに殺菌しましょう。

～たんぽぽルームより～

6月に発生した疾患

・りんご病・アデノウイルス・咳/鼻水・下痢や嘔吐

天気が曇っていても、湿度が高いと汗が蒸発しにくいので体温を下げるができずに熱中症の危険が高くなります。

こまめな着がえと、水分補給を心がけましょう。

歯科検診が終わりました

今回むし歯があった子は、悪化する前に早めに治療しましょう!

