



ほけんだより



御園場市福祉事務所

平成30年7月号

元気にプールで楽しく遊びましょう！

いよいよプールが始まりました。
子どもたちが大好きなプールですが、水に入ると体力を消耗するので、体調には注意が必要です。
入る当日には、きちんと健康チェックをしましょう。

体調に無理のない参加を
しましょう！



プールに入る当日の朝に健康チェック

- 睡眠は十分にとれていますか？
- 熱はありませんか？
- 朝食はきちんと食べましたか？
- せきや鼻水、くしゃみなどは出ていませんか？
- 目が赤くなったり、目やにが出ていたりしていませんか？
- 皮膚に発疹などの異常はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？
- 下痢や腹痛はありませんか？



気になる様子は、園に
お伝えください。



※登園後の体調の変化や皮膚の状態によっては、園の判断でプール遊び・水遊びを控える場合があります。
(下痢をした、熱っぽい、転んで傷ができたなど…)
ご理解・ご協力をお願いします。

引用：「ほけんニュース」少年写真新聞社

★規則正しい生活を★



日暮れが遅いので、寝る時間が遅くなりがちです。

お休みの日でも寝る時間が遅くならないよう気をつけることが大切です。

暑さに負けないように毎日規則正しい生活リズムを身につけましょう！

★ 特にプールや水遊びは体力を使います。

疲れを助長させないように早寝を心がけましょう！

