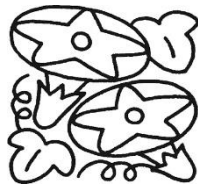


ほけんだより 7月



2025年7月

江戸川区立船堀幼稚園

暑さが増してきました。園では、6月中旬より給水タイムを取っています。保育室で全員が座ってゆっくりと休みながら、麦茶を飲みます。その他の熱中症対策としては、こまめに水分を取るように声かけをする、気温が高すぎる日は外遊びをやめて室内で過ごす、日よけネットを活用する等、配慮していきます。

眼科の園医の先生からの助言

①スマートフォンやタブレットは時間を決めて見ましょう

☆スマートフォンやタブレットは使用している間は、1点を見続けることが多い。

☆絵本は1点を見続けることがなく視線に動きがある。

目の筋肉は近くの1点を見続けると緊張し続けて疲れます。

スマートフォンやタブレット、絵本を上手に組み合わせて楽しみましょう。

②休日も2時間は太陽の下で活動(外遊びや散歩など)をしましょう

日陰や曇り空の下でも十分です。太陽の下での活動により瞳孔が動いて近視の予防につながります。

③気になる事があれば眼科を受診しましょう

眼科の測定器を使うことで、視力の測定ができて近視や乱視などが分かります。



かゆみのある湿しんは
「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた皮膚に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうができたり、かさぶたができたりして、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひかくと大変! とびひがどんどん広がってしまうのです。治りにくいじゅくじゅくした傷を見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、
忘れずに短く切ってね



手足口病 にご注意を

てのひら、足の裏、口の中に小さな(米粒大の)発しんや水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚のやわらかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることもある。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることがあるので、注意が必要です。



登園は、熱が下がり、
1日以上たって普段の
食事ができるようになっ
てから。

かかった時は、園にお知らせください。

登園する時には、医師の証明書を提出してください。