

楽しいプール・水遊びのおやくそく

子育て支援センター「建昌っ子」

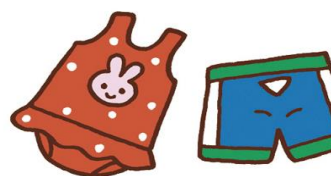
待ちに待った水遊び・プール遊びの季節がやってきました。
水に触れることで、気持ちが解放され、皮膚を丈夫にしたり、心肺機能を高めたりします。
子どもたちから少しずつ、体と心を鍛えて行きましょう。

◎ 毎朝のチェック・・・プール遊びの前に

- ◇ 十分な睡眠がとれていますか？
- ◇ 食欲がありますか？
- ◇ 朝食後の排便は、どうですか？
- ◇ 熱は、ありませんか？

◎ プール遊び前の衛生チェック

- ◇ 手足の爪は、短い。
- ◇ 耳そうじをしている。
- ◇ 長い髪は、むすぶ。



◎ こんな症状のある時は、プールに入れません。

- ※ せき・鼻水・下痢や腹痛。
- ※ 湿疹や傷が化膿している。（とびひ・水いぼなどは、専門医の許可を得る。）
- ※ 薬を飲んでいる。
- ※ 熱がある。（**家での検温**をお願いします。）
- ※ 目(結膜炎)・耳の病気(中耳炎・外耳炎)。
- 水遊び・プール遊びの後は、大変疲れます。
子どもさんの体調管理に気を配ってください。

◎ 持ってくるもの

- ① 水着またはTシャツ、水遊び用のおむつ
- ② 水遊び用キャップかぬれても良い帽子。
- ③ バスタオルまたは、タオル。
- ④ 着替え
- ⑤ ビニール袋
- ⑥ 飲み物
- ⑦ サンダル（金曜日利用の方）

