

ほけんだより 7月

2013.7月
松ヶ本保育園
保健室

いよいよ7月です。ジメジメ暑い日が続いたり、朝晩は気温が低かったりと梅雨特有の気温・湿度変化の激しい毎日です。松ヶ本保育園のお友達の中にも体調を崩し、お休みする子どもが見うけられます。このように湿度が高く暑い日は、汗を上手く出すことができず、“熱中症”になりやすくなります。園では、こまめに水分を摂るように心がけております。梅雨が明けると、子ども達が楽しみにしているプール(水)遊びがはじまります。子ども達も暑さのために食欲がなくなったり体調を崩しやすくなる時期です。思いきり楽しい夏が過ごせるよう、ご家庭での十分な睡眠・健康管理のご協力をお願いします。

25年度歯科検診結果(6月14日実施)

クラス名	いちご組	もも組	りんご組	さくらんぼ組	おれんじ組	ぶどう組	
クラス人数	9名	15名	15名	21名	23名	24名	
齲歯	齲歯保有児	0名	0名	1名	4名	11名	7名
	奥歯	0名	0名	1名	2名	10名	4名
	前歯	0名	0名	0名	3名	2名	3名
	前奥両方	0名	0名	0名	1名	1名	0名
	治療歯	0名	0名	0名	0名	2名	7名
歯垢	1	0名	1名	3名	1名	6名	3名
	2	0名	0名	0名	0名	0名	1名

7月の保健行事予定

2日(月) 身体計測(2~5歳児)
3日(火) 身体計測(0,1歳児)

※聴力検査(4,5歳児)日程未定
日程が決まり次第お知らせします。



★ 歯科検診結果から ★

今年度の歯科検診の結果ができました。短時間の検診であることや十分な光源がないため、正しい結果でない場合もあります。しかし、齲歯になりかけた歯もしっかり毎日ハミガキをする事で歯の再石灰化を促し齲歯に成ることを防げます。今回の検診結果では、3歳児以後に齲歯発症がみうけられ、4歳児で発症数が倍増しております。本来、虫歯菌が定着し感染するのに30時間ほど要します。10歳位までは、子どものハミガキだけでは、まだまだ不十分です。一日一回、寝る前に保護者の方による仕上げ磨き頑張ってみて下さい！！



★風疹が大流行！！

全国的な風疹の流行により、MRワクチンの供給が不足する事態が予測されます。定期予防接種MRワクチン【第1期・第2期】を未だ摂取されていない方は、余裕をもって摂取されることをお勧めします。

MRワクチン(麻疹・風疹混合ワクチン)

第1期: 12ヶ月以上24カ月未満時
(いちごぐみ・ももぐみ)

第2期: 小学校入学前の1年間にある児
(ぶどうぐみ)

熱中症に注意しましょう！

熱中症予防のコツ①

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう。風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材の服がいい！

熱中症予防のコツ②

運動をしているときは、コップ1杯分ていどの水分を15~30分ごとにとるようにしよう！

熱中症予防のコツ③

水分は、うすい食塩水がいいよ。1ℓの水に、1~2gの塩をまぜたぐらいがちょうどいい濃さです。

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる！



こまめに水分をとる！



水分は、うすい食塩水がいい！



気分がわるくなったら、無理をしないように！

気分がわるくなったら、白かけなど日光があたらない、風通しのよいところで休みましょう！



まわりで気分がわるい友だちがいたら、すぐに大人に知らせましょう！

