



ほけんだより



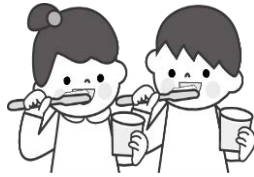
平成30年6月
玉島保育園

梅雨が近づいてきました。湿度・気温ともに高くなるので、熱中症・食中毒に注意が必要です。また、お天気の移り変わりが多いこの時期は、体調を崩しやすくなります。お気に入りの傘や長靴、レインコートを着たりして、雨の日を楽しく過ごすことで免疫力をあげましょう。毎日の子どもたちの様子や変化に気を配っていきたいと思います。

❖ 歯みがきをしよう ❖

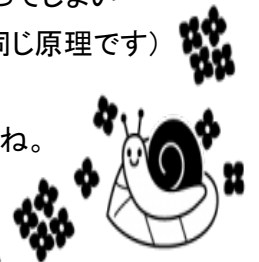
6月4日はむし歯予防デーです。

乳歯が生えてきたら、水で濡らしたガーゼで優しく拭いてあげましょう。本数が増えてきたら、赤ちゃん用のやわらかい歯ブラシで、機嫌のいい時に歯みがきをして、歯ブラシに慣れさせてあげてください。むし歯菌はだ液の減る夜間に増えることがわかっているので、寝る前に大人が仕上げみがきをしてあげてくださいね。スキンシップにもなり、ストレスの解消・免疫力のアップにつながります。



●気圧が下がる(低気圧)●

梅雨の時期や台風など、気圧が下がると人間の体は「副交感神経」が活発になります。この神経は、普段は体を休める夜間に活発になる神経なので、『休息をとってね、睡眠をとってね』と血管を広げて血圧を下げ、体温を下げます。そのため、体を動かさず昼間に副交感神経が活発になると、倦怠感を感じたり、頭痛が起こったりします。また、気管支を収縮させる働きもあるので、咳が出やすくなってしまいます。(夜になると咳が出るのも同じ原理です)こんな時は、無理をせずゆっくり、まったりする時間をとってくださいね。



6月のよてい

- 6/5 (火) 0・1歳身体計測
- 6/6 (水) 2・3歳身体計測
- 6/7 (木) 4・5歳身体計測
- 6/12(火) 4・5歳視力検査
- 6/14(木) 3・4・5歳尿検査
(6/15(金) 尿検査予備日)
- 6/19(火) 4・5歳聴力検査
- 6/21(木) 内科健診

園での視力検査・聴力検査は簡易的なものです。当日の子どもさんの気持ちや体調が検査結果に影響します。普段の生活の中で気になる症状がある時には、眼科・耳鼻科を受診してくださいね。

受診のお願い

発熱・発疹・胃腸炎症状・2週間以上続く咳・目の充血・ひどいめやになどの症状がある時には、感染症(インフルエンザ・溶連菌感染症・アデノウイルス感染症・マイコプラズマ・ノロ・ロタ・RSウイルス感染症・流行性結膜炎)の否定のために受診をお願いしています。機嫌よく過ごせていても、上記のような症状があるときには、園内の感染症対策のためにご協力をお願いします。

