



ほけんだより



令和元年6月
玉島保育園

雨の季節がやってきて、気温も湿度も高くなります。熱中症にならないためには、身体を徐々に暑さに慣れさせること、十分な水分補給や休息をとることが大切です。また、汗や熱を外へ逃がすために、通気性の良い衣服を選びましょう。食中毒にも注意が必要です。調理済みの食品を長時間放置しない・鮮度の良い材料を使う・加熱を十分する・清潔な食器を使うなどで予防しましょう。

5月はアデノ咽頭炎4名、手足口病1名、突発性発疹1名、インフルエンザB1名、溶連菌1名の報告がありました。夏風邪が流行する時期になります。健康、衛生面に気をつけながら元気に過ごしましょう。

6月の予定

6/ 5(水) 歯科検診

森本歯科医院 森本秀一歯科医師

朝、歯みがきをしてから登園してください

6/10(月) 0・1歳身体計測

6/11(火) 2・3歳身体計測

6/12(水) 4・5歳身体計測

6/17(月) 3・4・5歳尿検査

予備日6/24(月)

6/28(金) 内科健診

京都大学 恩田佳幸医師

※歯科検診・内科健診の時に、

何か気になる事・医師に聞きたい事があれば、
事前にノート、または職員へお知らせください。

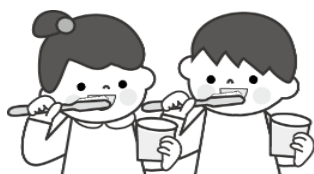
❀ 楽しく歯みがきをしよう❀

6月4日はむし歯予防デー

乳歯の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ため、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。



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・流行性角結膜炎)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。



熱中症対策について

子ども達の身体にとって、太陽の光を浴びることはとても大切です。

- ①身体を暑さに慣らすこと、発汗機能への刺激で熱中症にかかりにくい身体をつくります。
- ②体内でビタミンDを合成させ、骨・筋肉の発達を促し、疲労を回復・免疫力をアップさせます。
- ③神経伝達物質セロトニンを分泌させ、心のバランス・体内時計を整えます。

そのために、WBGT値(暑さ指数)を参考にし、日陰・打ち水の利用、30分毎の(ひどく汗をかいているなどの時はすぐに)休憩と水分の補給、風通しが良く薄い色の服を着るなどの対策で、熱中症を予防しながらの外遊びをしています。

塩分補給のために朝食はしっかり取ってください。みそ汁がおすすめです。

