



# ほけんだより

令和2年6月  
玉島保育園



雨の季節がやってきて、気温・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なれさせること、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。4月・5月はコロナウイルスによる緊急事態宣言にて登園に制限があり例年の感染症による園児のお休みはありませんでしたが夏風邪が流行する時期になります。健康面・衛生面に気を付けながら元気に過ごしましょう。

## 6月の予定

6/8(月)0・1歳児身体計測  
6/9(火)2・3歳児身体計測  
6/10(水)4・5歳児身体計測  
6/24(水)歯科検診予定

\* 日程未定ですが内科検診  
入ります。

## 新型コロナウイルス感染対策について

当園では新型コロナウイルス感染対策としてマスク着用・うがい・手洗いを十分に行うように心がけています。緊急事態宣言が解除されても新型コロナウイルスが終息したわけではありません。上手に共存して生活をしなければならないと考えてます。保育園は安全な場所ではなく感染に関して危険な場所であると認識してご自宅でも留意点は心がけてくださいね。

\*\*\*\*\*  
内科検診時に、何か気になる事・医師に聞きたいことがあれば事前に連絡ノートに記入するか、職員に声掛け下さい。

\*\*\*\*\*

### 〈熱中症対策について〉

子どもたちの身体にとって、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作ります。

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、園では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。

\* 塩分補給の為に朝食はしっかり取って下さい  
みそ汁がお勧めです。

### 🌸楽しく歯みがきしましょう🌸

6月4日はむし歯予防デー

乳歯の本数が増えてきたら、赤ちゃん用の柔らかい歯ブラシで、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事が分かっているので、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・免疫力のアップにもつながります。

