



ほけんだより7月



青梅みどり第二保育園

いよいよ夏本番です。子どもたちの大好きなプール遊びも始まりますが、梅雨が明けるまではジメジメした日が続きます。水分補給だけでなく食中毒なども起きやすいので、食品の管理には十分注意してください。6月後半は、乳児クラスでお休みする子が多かったのですが、幼児クラスの子は元気に登園していました。体力がついてきたのかな・・・



夏風邪にご用心

これからの時期「手足口病」「咽頭結膜熱（プール熱）」「ヘルパンギーナ」などの夏風邪が流行します。保健所からすでにプール熱が流行しているとの情報が寄せられています。これらに共通していることは、のどが痛くて食事が十分とれないことです。早く治すために体力をつけたいのに栄養が摂れないと心配ですね。次のことを参考にしてみてください。

- ① 体力を消耗しないように睡眠を十分とって体を休ませてあげましょう。寝苦しくて眠れないときは、エアコンを上手に使用して冷やしすぎない程度に室温を快適に保ちましょう。
- ② 食事は、おかゆ、うどん、豆腐、ゼリーなど軟らかく刺激が少ないものをあげましょう。下痢をしていなければアイスクリームもおすすめです。
- ③ 脱水予防の水分補給も忘れずに。この場合は、冷たいものより常温の方が良いでしょう。
- ④ 溶連菌感染症と違って抗生剤が効かないとあきらめずにきちんと受診しましょう。
- ⑤ オムツを使用しているお子さんのおむつ替えのあとは、手洗いをしっかりしましょう。これらの夏風邪、実は大人もかかることがあるんですよ。日頃から手洗いをしっかりして予防することが大切です。

お子さんによっては治るまでに時間がかかるかもしれませんが、焦らずにじっくり病気と向き合ってください。医師から登園許可が出ても、機嫌がよいこと、食事がとれることを第一にお願いします。

7月の保健行事

5日（水）乳児健診

6日（木）乳児体測

11日（火）幼児体測



<歯の行事終わりました。ご協力ありがとうございました。>

歯科検診の結果については、来月のほけんだよりでお知らせします。園医の池田先生から、「定期的に歯医者で診てもらうことが、歯の健康を保つうえでも大切」と、アドバイスしていただきました。子どもって怖がって口を開けないことがあります、お医者さんに慣れることも必要ですね。

すみれ・ひまわり組は、歯科衛生士の小野先生より歯みがき指導を受けました。お菓子だけでなく、いろんな食品にたくさんの砂糖が含まれていることを知りびっくりしましたね。脱水予防のスポーツドリンクも砂糖がいっぱい。普段の水分補給は麦茶か水がいいですね。

すみれ組は代表者が、ひまわり組はみんなが染めだしをしました。みがき残しの部分が、先生に教えてもらいながらみがくことによってきれいになっていくのは、気持ちがいいですね。歯ブラシの持ち方、イーのお口の仕方、お子さん一人では難しいので一緒にやってあげてください。仕上げみがきは、小学4年生くらいまで必要とのことでした。自分でできるようでも、まだまだ手をかけてあげてくださいね。

小野先生との3つの約束守れているかな

- ① 寝る前は、歯磨き粉を使用して歯みがきする。仕上げみがきを忘れずに。
- ② おやつは時間を決めて。ダラダラ食べないこと。甘い食べ物の時は甘くない飲み物を飲もう。
- ③ 好き嫌いをせずに何でも食べて、丈夫な歯にしよう

