



# ほけんだより 8月



青梅みどり第二保育園

毎日暑い日が続いています。体力がなく免疫力が低い子どもにも大人と同じように夏バテの症状が現れることがあります。今年は手足口病が大流行するといわれています。疲れているときは、感染症にもかかりやすくなります。早めのケアで暑い夏を乗り切りましょう。

8月の保健行事

2日(水)	乳児健診
4日(金)	乳児身体測定
9日(水)	幼児身体測定

## <子どもの夏バテ対策3原則>

- ① 食事・・・1日3回の食事を規則正しく食べましょう。冷たいアイスやジュースの摂りすぎは胃腸への負担が大きく、胃腸が弱ると食欲減退や下痢などの症状を引き起こします。食欲がないときは、無理やり食べさせずに、消化の良いものを少しずつ食べさせましょう。豚汁は、夏バテしそうな時におすすめのメニューです。
- ② 運動・・・体を動かすことで筋肉が強くなり、体力作りにもなります。暑いからとエアコンのきいた室内でテレビやゲームばかりでは逆効果です。汗をかくことも大切です。
- ③ 休養・・・睡眠は心身の疲れをとるだけでなく、病気に対する抵抗力や治癒力を高めます。体力を奪われやすい暑い夏は、昼寝を活用するだけでも効果的です。



## 夏の皮膚トラブルに気を付けよう！

虫刺され・あせも夏は皮膚のトラブルが多い季節です。アトピー性皮膚炎も夏に悪化するといわれています。暑さも加わりかゆみが強くなり掻きこわすと、とびひになることもあります。あせもの予防は汗をかかないようにすることですが、冷房の効いた部屋にずっといるのは決していいことではありません。汗をかくことは気温に対応できる体をつくる大切な機能です。汗をかいたらシャワーを浴びたり、外から帰ったら早めに入浴したりして皮膚を清潔にしましょう。衣服を着替えるだけでも違います。



### <6月に行なわれた歯科検診の結果です。>

クラス	ひよこ	つくし	さくら	ちゅーりっぷ	すみれ	ひまわり
むし歯経験率	0%	0%	4.7%	7.1%	13.6%	27.8%
むし歯の本数	0本	0本	2本	2本	9本	26本

\*幼児クラスになると、急にむし歯の数が増えてますね。やはり、保護者の方の仕上げみがき大切です。特に睡眠中は、唾液の分泌が減り細菌が繁殖しやすくなります。寝る前の仕上げみがきはスキンシップを兼ねて忘れずに行ってくださいね。

