



ほけんだより 6月



平成 30 年 6 月 1 日
青梅みどり第二保育園

カラッとした暑さからジメジメ、ムシムシそんな暑さが変わってきました。これからは、熱中症に注意が必要です。こまめに汗を拭いて、水分補給するようにしましょう。



<お願い>

6月12日(火)の歯科検診は、全園児対象です。
歯みがきをして、9時30分までに登園してください。
欠席された場合、後日受診することになりますので、
お休みしないようにお願いします。

6月の保健行事

5日(火)	乳児体測
6日(水)	乳児健診
7日(木)	幼児体測
12日(火)	歯科検診
25日(月)	歯みがき指導



手洗い習慣を身につけよう



先月、すみれ組とひまわり組の子どもたちに手洗い指導をしました。石鹸を使ってゴシゴシ、みんなていねいに洗っていたので感心しました。グリッターバグでチェックしたところ思った以上に上手に洗えていましたよ。「手洗い」は健康習慣の基本です。ふだんからていねいに洗う習慣を身につけられるといいですね。ご家庭でも是非、外から帰った後は石鹸でていねいに手洗いするようにお願いします。

<子どもの上手な水分補給について>



熱中症予防のための水分補給、どのタイミングであげたらいいのでしょうか。のどが渴いてから、汗をかいてからではなくこまめにとるようにしましょう。

- ① 寝る前、起床後、入浴前後、運動前後、食事やおやつの時に、お茶や水を飲みましょう。
- ② 一度にたくさん飲むと胃に負担がかかるので、一度に飲む量はコップ一杯程度にしましょう。
- ③ ジュースは、夏バテを起こしやすいので、量に注意し、糖分の摂りすぎに注意しましょう。
- ④ イオン飲料は、高熱など体調が悪いときには適していますが、それ以外の水分補給にはお茶や水をあげるようにしましょう。
- ⑤ 牛乳は、消化吸収に時間がかかり胃腸に負担がかかるので、水分補給という点では適していません。暑いときには、冷たい飲み物を飲ませましょう。
- ⑥ 車で出かける際、エアコンを消すと車内の温度は急上昇します。短時間でも子どもを車内に残すことは絶対にやめましょう。

