

ほけんからのお願い

7月のほけん行事予定

13日(月) ●身体測定

肌着とオムツ又はパンツで測定します。

正しい身長が測れないため、この日は頭の真上で髪を結ばないでください。

15日(水) ●乳児健診(0歳クラス)

※他クラスのお子さんでも気になることや園医に相談がある場合には、当日一緒に診てもらえますので前日までにお知らせください。

●自転車置き場にある雨水マスには、蚊の卵(ボウフラ)を駆除する薬を入れています。小石を投げ入れないように注意をお願いします。

●水あそび・プールあそびについて

*気管支拡張剤のテープや、ジュクジュクしている傷がある場合、耳だれが出ている場合は入れません。日常的に内服している抗アレルギー薬、下剤、整腸剤などは内服していても入れます。

*水あそび、プールあそびが多い季節ですので、手足の爪を短くしておきましょう。

*登園時の水あそび可否のタップを忘れないようにしてください。



めろん・ぶどう・いちごぐみ

よく噛むことの大切さと歯の健康について健康教育を行いました

今回は栄養士の中村先生と一緒に、たくさんかむこと、毎日しっかりはみがきをすることを伝えました。



暑い夏を元気に過ごそう！

～熱中症予防と朝ごはん～

暑い日が続くと、体の水分が不足して熱中症になりやすくなります。元気に夏を過ごすためには、「水分補給」と「朝ごはん」が大切です。

朝ごはんを食べると、体にエネルギーが入り、眠っていた体や頭が目覚めて動き始めます。朝は1日のスタートですので、朝ごはんをしっかりと食べましょう。保護者の方も毎日仕事に育児に大忙しだと思いますが、お子さんと一緒に朝ごはん食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



夏に流行する感染症



ウイルス感染により起こる病気です。他人への感染力も強いので、受診して医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水泡ができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよいものを食べましょう。



咽頭結膜熱(プール熱)

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、のどの痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよいものを食べましょう。回復後登園時に医師の意見書の提出が必要です。

流行角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。熱が出ないことが多いです。非常に感染力が強いです。回復後登園時に医師の意見書の提出が必要です。

夏の水分補給のポイント

梅雨が終わると暑い夏がやってきます。熱中症予防には水分補給は欠かせません。子どもの水分補給のポイントをお伝えします。

①どのタイミングで飲ませたらいい？

夏は1日中こまめに飲むことが大切です。特に下記のタイミングでは多めに飲ませましょう。

- ★起床時
- ★外から帰ってきた時
- ★運動中や前後
- ★入浴の前
- ★寝る前

②何を飲ませたらいい？

お水やお茶を飲ませましょう。甘いジュース、牛乳、スポーツドリンクなどは×



甘いものを飲むと、ますます喉が渇いたり、食量にも影響します。夏バテの原因となりますので、ほどほどにしましょう。