



# ほけんだより

## 6月号

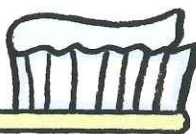
令和元年5月末日  
志村さかした保育園

気温が高くなり、汗ばむ日が増えてきました。園では、小まめに水分補給と休息をとり、熱中症の予防に努めています。

また、急激な気温の変化により体調を崩しやすくなります。夏の暑さに耐えられる体づくりができるよう、生活リズムを整えて体調管理をしていきましょう。

6月4日～10日は

## 歯と口の健康週間



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行いましょう。

また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣を付けましょう。肥満予防になるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

**定期健診に行きましょう！**

早期発見で最小限の治療で済むことがあります。変わった様子がなくても定期的に受診することをお勧めします。



## 夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。

高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

## ちょっとしたことで熱中症は予防できます。



- ・朝食をしっかりと食べましょう。

**味噌汁**や**牛乳**には適度な塩分が含まれています。いつもの朝食に味噌汁や牛乳をプラスするだけで十分に予防効果が期待できます。また、寝ている間にも多くの水分が失われています。

**朝の水分補給**も十分に行いましょう。

- ・小まめに水分補給をしましょう。

喉の渇きを感じたときには、体はもう軽い脱水状態になっていると言われています。喉の渇きを感じる前に定期的に水分補給するようにしましょう。

- ・屋外に出る時には**帽子**をかぶり、直射日光が当たらないように気を付けましょう。

- ・屋内でも要注意。

屋内であっても高温多湿の環境下では体温がこもってしまうため、体温調節が困難になります。涼しいところで小まめに休憩をとるようにしましょう。

- ・**十分な睡眠**と休息をとりましょう。



十分な睡眠がとれていないと自律神経の乱れから体調を崩しやすくなります。寝苦しい夜には、扇風機やエアコンを上手に使い、十分な睡眠がとれるように工夫しましょう。

☆保育園では、朝の活動前、お散歩の前後、午後の保育中など適宜、麦茶で水分補給を行い、お散歩の時には麦茶を持参し、いつでも水分補給ができるようにしています。また、経口補水液（OS-1）を常に携帯し、熱中症予防に努めています。