



保健だより



梅雨の季節になりました。天気や気温の変化が激しいこの時期には、湿度・温度ともに高くなり、熱中症の危険も高くなります。過ごしやすい環境づくりに配慮し、こまめに水分補給を行い、子どもたちの体調の変化に気を配っていききたいと思います。

また、百日咳やりんご病（伝染性紅斑）など様々な感染症も流行しているようです。予防の第一は、手洗い・うがいです。遊んだ後・食事前・トイレの後・外出から帰ったときなど、手洗いの機会はたくさんあります。せっけんをしっかりと泡立てて、手のひらから指の間・手首までしっかり洗いましょう。自然乾燥は雑菌が付きやすいので、洗った後はタオルやハンカチでしっかり水を拭きます。園でも繰り返し伝えていますが、ご家庭でもぜひ習慣づけるようにしてくださいね。



歯磨きで丈夫な体の基礎づくり

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発と、歯の寿命を延ばす目的で決められました。使っている歯ブラシを見直したり、ゆっくり歯磨きをしたりしてみましょ。乳歯が虫歯になると、歯並びにも影響が出る場合があります。楽しく歯磨きをしながら歯を大切にしましょう。6月11日（水）には、歯科検診も予定しています。これを機に虫歯予防のための適切な習慣を身につけ、虫歯の早期発見・早期治療につなげましょ。



初夏の熱中症予防

急に暑くなったり、昼夜の寒暖差があったりするので、体がなかなか順応できず熱中症にかかることもあります。本格的な暑さに備えて、早めに対策を始めましょ。

熱中症を防ぐポイント

- 気温や注意報をよく見る
- 水分補給はこまめにする
- 適度に外で遊んで、暑さに体を慣らす
- 規則正しい生活をする

無理のない過ごし方を心掛けながら、夏に向けて少しずつ体を慣らしていきましょ。



こころも元気に過ごせるように

雨の日が続くと、大人と同じように子どもたちもなんとなく元気が出なったり、落ち着かなかったりすることがあります。「どうしたの?」「今日はちょっと疲れたかな?」と優しく声をかけるだけでも、安心して気持ちを落ち着けることにつながります。

気持ちを出すことは安心のサインでもあります。子どもたちの思いに寄り添いながら、ゆったりと関わる時間を大切にしていきたいですね。

