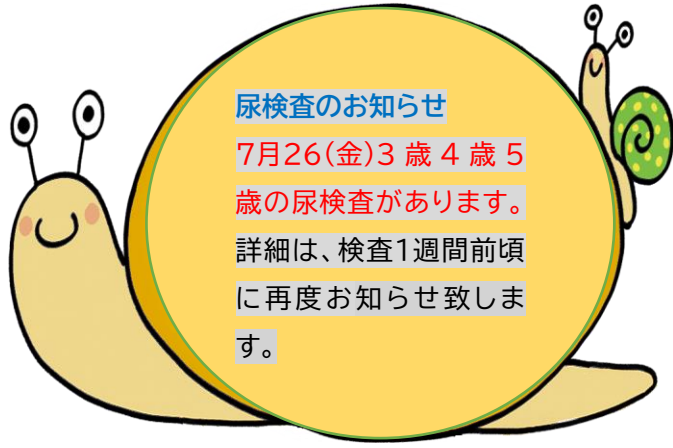


ほけんだより 6月号

令和6年6月14日
港南台保育園
看護師 桐生

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので十分に注意が必要です。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと、元気に過ごしていきましょう。



尿検査のお知らせ

7月26(金)3歳4歳5歳の尿検査があります。

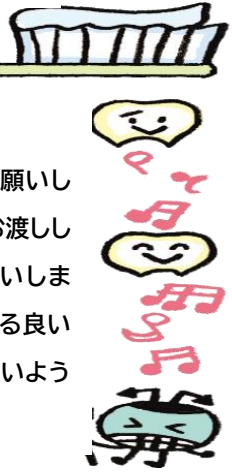
詳細は、検査1週間前頃に再度お知らせ致します。

歯科健診

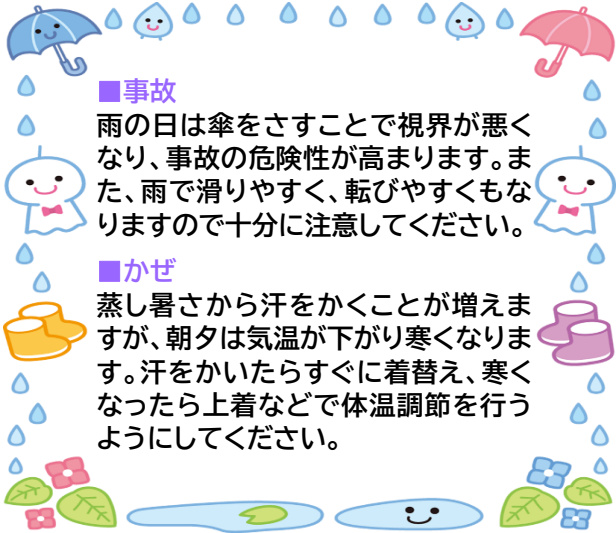


6月21日(金)9:30~歯科健診

があります。当日の朝、仕上げ磨きをお願いします。検査結果は、健康の記録に記入しお渡します。健康の記録は、園に返却をお願いします。歯科健診は、子どもの歯の健康を知る良い機会です。当日は出来るだけお休みのないようお願いします。



梅雨の時期の注意点



■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったなら上着などで体温調節を行うようにしてください。

歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。

虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！

園医からは、6歳までは大人による仕上げ磨きが重要であり、かかりつけの歯科医を持ち、歯の健康を保つようアドバイスがありました。



食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い6月~夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。

<お願い>

こんな時はご家庭で様子を見てください

* 予防接種の時 *

ワクチン接種は、お休みの日か、降園後に受けるようにし、接種後はお家で健康観察をしながらゆっくりと過ごしましょう。

ワクチン接種後にお子さんを園に預ける際には主治医に登園の可否を確認するとともに接種後1時間は、体調の変化の有無を確認してから登園して下さい。また、必ず連絡のつく連絡先を担任に伝えて下さい。

* 登園前に自宅等で頭部打撲があった時 *

いつ起きたのか、状況等を詳しく担任にお伝え下さい。状況によっては受診し、登園の可否を医師に確認してもらうか、家庭で6時間様子を見ていただき体調の変化なく経過された後に登園をお願いします。