

ほけんだより

令和6年6月



急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、この時期は体調を崩しやすいのでいつもと様子が違うと気づいた時は、無理をせず体を休ませましょう。またバランスの良い食事や睡眠をしっかりと取り、元気に過ごせるように生活リズムを整えましょう。

6月4日～歯と口の健康習慣

元気な体を作るためにご飯を食べるときは、しっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯予防に繋がります。

また、歯磨きをしっかりとすることで口の中が潤い、ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防いでくれます。

好き嫌いなくしっかりとご飯を食べることで、丈夫な体を作り元気にこの時期を乗り越えましょう。

虫除け対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。

今年は蚊が大量発生すると言われています。網戸に虫除けスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、室内に虫除け置き型や吊り下げなど、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行いましょう。

蚊に刺されても子どもの場合は、すぐに症状が出ず1～2日後に出てくる事があるので、腫れが酷くなり症状が長引く場合は、皮膚科に受診しましょう。

低年齢ほど危険な熱中症

子どもは体温調整がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい。この時期は1日の気温差があり暑さに体が慣れていない為、室内に居ても室温が高くなっている時は要注意。

子どもは遊びに集中して体の異変に気付かないため、大人が注意してあげましょう。

暑さ指数が『危険』『警戒』の時は戸外での活動は控えましょう。

＜こんな時は救急車を＞

- ◆唇が渇いている。
- ◆尿の量が少ない。
- ◆ぐったりしている。
- ◆高熱（40℃以上）。
- ◆けいれんをおこしている。

水分補給の大切さ！

0・1・2歳の頃は新陳代謝が良く、

たくさんの水分補給が必要。

- 水分は吸収のよい湯ざましや麦茶、番茶などがお勧め。
- 散歩の前後や途中も忘れずに！
- 水筒を用意すると良いでしょう。
- 飲む量は少なく、回数を多く。
- 嫌がるときは無理をしないで。

保育所で心がけていること

- 気温の高い時は戸外活動の自粛。
- こまめな水分補給（おやつ・給食・プール後・体調不良時）。
- プール時の帽子使用と入水時間の調節。
- 保育室内の室温の調節。

