



6月ほけんだより

令和2年5月29日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園

聖ヶ丘保育園こども未来学舎

梅雨の季節がやってきました。天気の変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。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。30秒以上の手洗いを心がけましょう。

■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。お友だちは、保育園にはカッパを着てくるようにしましょう。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

- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきましょう。
 - 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しょう。
 - 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！
- 仕上げ磨きは、ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。



熱が出た時の お家でのケア

水分補給

湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

食事

食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

衣服

熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がりきったら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

汗をかいたら

ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。

歯科検診

身体測定

6月8日(月)~6月12日(金)

*体操着、下着、くつ下には必ず名前を記入してください。

歯科検診

6月4日(木)

*当日は特にしっかり歯みがきをしてきてください。

尿検査

6月16日(火)提出日

*6月17日(水)提出予備日

