



# ほけんだより

平成27年6月号

明照保育園



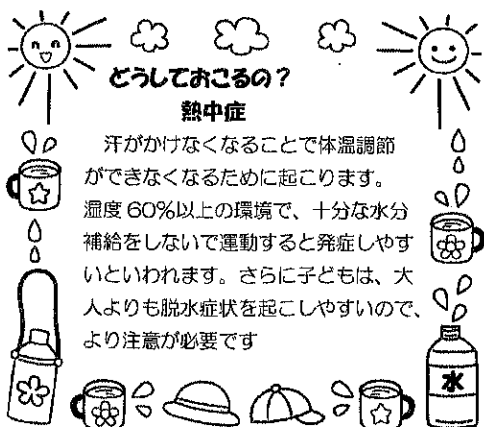
5月中の欠席状況は、乳児幼児とも発熱や下痢・咳でお休みした子が多くいました。温度も湿度も高くなり、気温の変化に体力が消耗しやすく、体温調節が上手く出来ないことから発熱や下痢の症状を起こしやすいようです。健康に過ごせるように身のまわりの清潔に心がけ朝ごはんをしっかりと食べ、早寝早起きの習慣をつけ睡眠や水分を十分とるようにして元気に気持ちよく過ごせるようにしましょう。

## 【内科健診がありました】

囃話医の市川先生により、5/20(水)に月組・星組、5/27(水)に花組・雪組・赤組の内科健診がありました。この時期、咳を伴う風邪が流行って長引くこともあるので気を付けて下さいとのことでした。園児全体としては、おおむね良好で問題はありませんでした。

## 【熱中症に気をつけよう！】

強い日ざしや、高温多湿の気候は、子どもの体に大きな負担がかかります。なかでも心配なのが、熱中症(熱射病・日射病)。周囲の大人が正しい知識を身につけて、安全に楽しく過ごせるようにしていきましょう。



## 水分のとりかたに、気をつけましょう！

身体は、汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能し

子ども達は長い時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。

- ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので、水かお茶をゆっくり飲む。
- ②飲み物は冷やしすぎない。
- ③一度に大量飲まない。
- ④運動の前後にこまめに水分を摂取する。

という4つの点に注意して、上手に水分をとりましょう。

## 【寄生虫卵(検便) 2次検査があります】

5/27の前検査では、検体の提出へのご協力ありがとうございました。前検査の結果は別紙にてお知らせしますのでご確認ください。今回の検査でぎょう虫卵が検出された子はいませんでした。

## 後検査日程

7/ 1 (月)	回収開始
2 (火)	↓
3 (水)	回収最終日

7/3(水)の午前中に業者の人が取りに来ます。  
3日間のうちで便を採取して持って来て下さい。  
提出できなかった場合は、個人で医療機関にて検査し、  
結果を園まで報告してもらおう事もありますので、この機会に必ず提出をお願いします。

※ 前検で配布した採便容器のない方は再度お渡ししますので早めにお知らせください。

## 【虫歯予防のために 大人が気をつけるべきこととは?】

今年度の歯科健診は6/18(木)です。

当日の朝は、しっかりと朝ごはんを食べ、きれいに歯をみがいて登園をお願いします。また、園医の先生に相談したいことがある場合は、事前に担任までお知らせ下さい。

### ★ 年長児になっても、毎日の仕上げみがきは大人がしっかりと!

毎年の歯科健診では、年中児頃から急に虫歯の数が増える傾向にあります。

“子どもが自主的に”という年齢でもありますが、歯磨きについては大人による“仕上げ磨き”が重要です。幼児期の虫歯は大人の責任だそうですよ。

### ★ 2才までは極甘い物を与えない。(おやつを選びましょう)

長い時間口の中に残るチョコや飴などは、歯のためには良くありません。

### ★ フッ素塗布の効果は4~5ヶ月です。年長児のフッ素洗口が始まりました。市の健診や歯の健康フェスティバル等をうまく利用しましょう。遅くとも半年に一度フッ素塗布することで虫歯予防効果が持続できます。

## 【プールあびをするために】

子ども達の大好きなプールあそびを6月22日(月)から予定しています。

楽しく安全に遊べるよう、ご家庭で以下のことをお願いします。

- ① 朝ごはんをしっかりたべる
- ② 十分な睡眠をとる
- ③ 足・指つめは短く切る
- ④ (耳鼻科などで) 耳垢をそじする



次のような症状が見られる時は、水あそびを見合わせた方がよい場合もありますので、プールに入ってもよいかを かかりつけ医に相談し、かならず担任にお知らせください

- とびひ
- 目の充血
- おなかをこわしている
- 鼻水がでる
- 顔色が悪い、または、だるそうにしている
- 感染症にかかっている
- 病気や大きなケガがある(発熱、目・耳・鼻の病気、伝染病、心臓が弱い、など)