

ほけんだより7月



令和5年7月1日
大津市立膳所保育園

はじめとした蒸し暑い日が続くようになりました。夏の始まりは暑さに体が慣れなかったり、天候の移り変わりが多かったりして、体調を崩しやすい時期でもあります。十分な休息やこまめな水分補給を心がけて、本格的な夏に備え、元気に過ごしましょう。

ほけん行事

身体計測（身長、体重）

3日（月）	ひまわり組
6日（木）	あやめ組
10日（月）	ゆり組
11日（火）	れんげ・たんぽぽ組



先月歯科健診がありました

しらゆり歯科の山元先生より

「歯科健診は今日の健診の結果がすべてではないので、年に1回、定期的に歯科の受診をお勧めします。」とのことでした。

園でのうがい、歯磨きが始まりました

先月より、たんぽぽ・ゆり組の食後のうがい、あやめ・ひまわり組の歯磨きが始まりました。れんげ組は引き続き食後にお茶を飲んで、口の中をきれいにしています。子どもたちも、徐々に慣れてきた様子で、毎日の良い習慣となっています。園では、うがいや歯磨きの見守りを行っています。自宅での仕上げ磨き、また、コップや歯ブラシの再洗浄、乾燥を行い、清潔な状態で持参していただくようお願いします。

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

出席
停止
です

先月、ヘルパンギーナに罹った子どもが数名いました。県内全域にヘルパンギーナの警報が発令されています。また、全国的にも、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症なども増えてきています。朝の健康観察を十分に行っていただき、体調がすぐれない場合は、病院の受診や自宅療養をお願いします。

熱中症に注意しましょう！

子どもは熱中症になりやすい

- ・大人と比べて体温調節機能が、あまり発達していない
- ・体が小さくても体表面積が大きいので、環境の温度変化に影響を受けやすい
- ・汗腺の数は大人と同じくらいあり、頭の汗腺は発達しているため、髪の毛が濡れるように汗をかきやすい

小さな子どもは自分の症状に気付かなかつたり、うまく伝えられなかったりすることが多いので、注意が必要です。

のどが渇くと冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。しかし、ジュースには大量の糖分が含まれていて、肥満の原因になったり、むし歯になりやすかったりするので、水分補給には適しません。普段の水分補給は、水かお茶にしましょう。

熱中症予防のポイントとは？



十分な睡眠
や、休息を
とる



栄養バランス
の良い食事を
とる



十分な睡眠や
休息をとる



帽子をかぶり
日差しをさける

水分補給のタイミングは？



のどが渇く前、
運動の前に飲む



運動中もこまめに
飲み、休憩する



朝起きた時、寝る前
に飲む