



6月 ほけんだより

令和5年6月1日
大津市立逢坂保育園

梅雨の季節がやってきました。ジメジメしたこの時期は、意外にも真夏同様に熱中症が多発する時期でもあります。三度の食事、水分補給、睡眠をしっかりとって元気に過ごしましょう。

6月のほけん行事

- 1日(木) 歯科健診 … 全園児対象
- 5日(月) 身体計測 … ぱんだ組
- 6日(火) 身体計測 … うさぎ・ひよこ組



朝ごはんに1杯の味噌汁を

熱中症で搬送される人の中に朝食抜きの人も多いという統計が出ています。私たちは夜間の睡眠中にもたくさんの汗をかいています。生理機能が十分に発達していない乳幼児はさらに失われる水分が多く、体温調節も未発達です。

そこでお勧めしたいのは、具沢山の味噌汁です。野菜や豆腐などの栄養はもちろん、夜間に失われた水分や塩分の補給もできます。朝ごはんのメニューにぜひ加えてみてはいかがでしょうか。

気管支拡張剤テープ(ホクナリンテープ)について

処方された場合は、貼ったままプールに入ってもよいか医師に確認をしてください。なおテープには必ず名前の記入をお願いします。

6月4日は虫歯予防デー

3歳ごろまでに乳歯が生えそろう、それから3年間は最も虫歯になりやすい時期です。今のうちにしっかり歯磨きの習慣を身につけましょう。

1日1度は必ず仕上げ磨きをしてあげてください。力が入り過ぎないように鉛筆持ちをして、小さいうちは抱っこや膝に寝かせて優しく楽しく3分間くらいで終わるようにします。

虫歯や歯槽膿漏は敗血症や心筋梗塞、脳梗塞などの病気の原因になります。

一生、自分の歯で健康に
過ごすには、やはり
歯磨き習慣が一番
大切ですね。



こどものスキンケア

幼児の皮膚は薄くてバリア機能が弱く病原菌やアレルギーなどが侵入しトラブルが起りやすくなっています。湿疹や皮膚炎の予防にはスキンケアがとても大切です。

入浴は熱いお湯に入ると皮膚表面の油が流されて乾燥肌になってしまうので37~40度の温めにします。

石鹸は洗浄力の強いものやボディソープは避けて浴用石鹸を泡立て手で優しく洗いましょう。洗いすぎは皮膚の潤いを取りすぎて乾燥肌やかゆみの原因になります。

入浴直後は皮膚表面の角質に水分が含まれてしっとりしています。そのタイミングで保湿剤を塗ると皮膚の乾燥を防ぐことができます。