



ほけんだより 2021年7月号

じめじめとした梅雨が明けると、急に暑い日が続くようになります。いよいよ“夏到来!!”です。夏は子どもたちが大好きな水遊びなどの楽しい遊びがたくさんあります。その反面、暑さの為に食欲がなくなったり、体力を消耗しやすく、また冷たい飲み物ばかり摂りすぎるとお腹が冷えて体調を崩しやすい時期です。健康状態には十分注意して夏を過ごしましょう。

今月の保健行事予定

1日(木) 9時30分～ 全園児歯科健診
②当日欠席の場合はご家庭で後日上田小児歯科へ
健診書類を持参し受診していただくこととなります

11日(金)～ 全園児身体測定週間

20日(火) 0歳児健康診断

感染症情報

RSウイルス感染症 3名
胃腸炎(お腹の風邪) 1名

発熱や咳でお休みのお友だちもでています。症状がある場合は早めに受診して頂けるようご協力をお願いします。

水遊びが始まりました

★ 毎日、健康チェックをしましょう

- 昨夜は、よく眠れましたか？
- 熱は何度ですか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- お腹が痛くないですか？
- 下痢はしていませんか？
- 目ヤニ・充血はありませんか？
- 咳・鼻水は出ていませんか？
- 皮膚に傷はないですか？

クーラー を上手に使う

快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな(30分～2時間くらい)だけ涼しく

お知らせ

★6月に実施したぎょうちゅう検査の結果は全員陰性でした。ご協力ありがとうございました。

★幼児クラス「保健の話」をしました。「手洗いの手順」しっかり覚えていました。

「歯の話・歯磨き」では、『自分の歯』について考えることができたらしいなと思いながらはなしをしました。また5歳児さんに「プライベートゾーンの話」をしました。水着を着た時に隠れる場所と口、自分だけの大切な場所であることを話しています。ご家庭でも「プライベートゾーン」を守るためにどんなことに気をつければよいのかぜひ話し合ってみてください。

☆2歳未満は要注意! RSウイルス感染症☆

乳幼児を中心に流行するRSウイルスが急増しています。風邪によく似た症状で、多くの場合は軽症ですが、感染力が強く、1歳未満の乳児が罹ると重症化する恐れがあります。風邪症状が長引いたり咳が止まらなかったり、ゼコゼコしたりする様子の場合は受診していただくことをお勧めします。