



ほけんだより

2025.7



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くなります。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

3日(木) 全園児歯科検診 9時30分～

*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になります*

14日(月)～ 全園児身体測定週間

18日(金) 0歳児健康診断(先月の全園児健診にお休みした場合は
出席していただけるようご協力をお願いします)



朝は WBGT チェックを!



熱中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数(WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱(直射日光などの熱環境)の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度(°C)で表されますが、気温とは異なります。28°Cを超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心です。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今は、データを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTは、アプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外出を控えるなど、ご活用ください。

お知らせ

☆歯科健診で受診推奨されたお子さんは8月末日までに受診し結果報告書の提出をお願いします。

当日欠席された場合の受診報告書の提出も同様に8月末日となっています。よろしくお願いします。

☆6月は「歯」について話しました。「歯磨き」をみんなで練習してみました。

『歯ブラシ』の持ち方として「こんにちは」の持ち方と「さようなら」の持ち方を覚えてもらい、歯を歯ブラシで優しく磨く練習をしています。仕上げ磨きがまだまだ必要な年齢です。虫歯になりやすい前歯と奥歯の仕上げ磨きだけでもむし歯予防になります。特に寝る前は、お子さんの歯と健康を守るためにも「仕上げ磨き」のご協力をお願いいたします。