

# ほけんだより

友田保育園  
2021年7月

梅雨の不安定な天候はこれからも続きます。体調に気をつけて元気に夏を迎えましょう。  
新型コロナウイルス感染症予防、熱中症予防に気を配りましょう！

熱中症に気をつけて



## 先月の子供たちの様子

- ・6月は、突発性発疹の発病がありました。
- ・発熱、咳、鼻水、副鼻腔炎、胃腸炎、下痢、嘔吐でお休みのお子さんがいました。

## プール当日は

### ○プール当日は

- ・朝食を食べましょう。
- ・体温を測り、排便、食欲などの体調に「気配り」を
- ・手足の爪を切っておきましょう。
- ・プールに入った日は、とても疲れています。睡眠を十分に取るようにしましょう。



### ○このような時はプールに入れません。

- ・熱がある時
- ・咳や鼻水が出ている時
- ・下痢や腹痛がある時
- ・食欲がなく元気がない時
- ・風邪薬などの薬を飲んでいる時
- ・心臓、腎臓病など医師から禁止されている時
- ・結膜炎、ものもらいなど、目の病気の時
- ・中耳炎、外耳炎など耳の病気の時
- ・傷やおでき、とびひがある時



※ 水いぼでジクジクしているところは、ガーゼや絆創膏で保護します。

## 6月1日に幼児クラスで歯みがき指導がありました

青梅市健康センターの歯科衛生士さんが来てくださいました。

こんにちは

さようなら



- ① 歯ブラシの持ち方を教えてもらいました。～歯ブラシさん「こんにちは」「さようなら」の持ち方～
- ② 3つの約束をしました。

- ☆おやつは時間を決めて・・・食べた後は麦茶や牛乳を！甘い飲料水は飲まないように！
- ☆今、みんなの口の中で大人の歯が作られています。好き嫌いしないで、何でも食べましょう。
- ☆歯みがき粉には、フッ素が入っています。ゆすぎは1回だけにしましょう。

## 歯科検診結果をお知らせします

	ひよこ0	ひよこ1	りす	うさぎ	きりん	ぞう
受診者数	8	15	9	13	15	13
虫歯のない人	8	15	9	9	9	7
虫歯の治療が済んでいる人	0	0	0	0	1	0
虫歯の治療が必要な人	0	0	0	4	5	6

<歯科検診をしてくださった小澤先生より>

- 虫歯のあったお子さんは、なるべく早く歯科受診してください。
- 歯みがきは、よくできていました。これからも頑張ってください。
- 指しゃぶりをしているお子さんは、止められるといいですね。

## 熱中症に気を付けて

### 暑さを避けよう

- ・帽子をかぶる
- ・日陰で過ごす
- ・こまめに休けい



### 涼しい衣服を着よう

- ・ゆったりした服
- ・汗を吸い、すぐ乾く素材
- ・風通しのよい薄い色の服  
(黒っぽい服は熱を吸収して暑い)



### 水分補給

- ・こまめに飲む
- ・のどが渇く前に飲む
- ・朝、起きた時や入浴、運動の前後に飲む

