



2026年7月号  
友田保育園

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか？だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

<6月の子どもたちの様子>感染症は、「手足口病」が乳児クラスで5名、幼児クラスで1名、「ヘルパンギーナ」が1名、「手足口病」または「ヘルパンギーナ」が乳児クラスで1名ありました。突発的に高熱がでたり、咳や鼻水が長く続くお子様がいました。また、虫刺されで、肌が腫れてしまったり、浸出液が出て「とびひ」になりそうなお子様には声をかけさせていただきました。プール開始前に、「伝染性軟属腫（水いぼ）」様の発疹があるお子様には受診し医師の診断を受けてもらうようお願いをしました。

<暑熱順化で熱中症になりにくい体づくり>「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れること。猛暑にも順応できる、熱中症になりにくい体づくりのポイントは、汗をかくこと。汗をうまくかけないと、体内に熱がこもり体温が上昇し、熱中症を引き起こすことになります。

暑熱順化ができている＝熱中症になりにくい

- ・皮膚の血流量が増えて熱放散がしやすい。
- ・汗に含まれている塩分が少なく、ナトリウムを失いにくいので脱水症になりにくい。
- ・体温の上昇を抑えてくれる。

#### 1. 適度な外遊びを奨励する

- ・涼しい朝や夕方の時間帯に外で遊ぶ機会を作る。
- ・週に3～5回、30分程度の軽い運動から始めるのが良い。
- ・公園や庭で楽しみながら体を動かせる活動が良い。
- ・必ず水分補給をしながら行う。

#### 2. 入浴習慣を活用する

- ・シャワーだけでなく、湯船にしっかりとつかる習慣をつける。
- ・入浴の温度は、38～40℃程度のぬるめが良い。
- ・入浴時間の目安 10～15分程度。
- ・入浴前後には必ず水分補給を行う。
- ・毎日または1日おきの頻度で継続することが効果的。

#### 3. 室内での活動でも汗をかく機会を作る

- ・室内でのダンスや体操など、体を動かす遊びを取り入れる。
- ・エアコンの設定温度を少し高めに設定し、扇風機と併用するなど、適度に汗をかける環境づくりも効果的。



## 歯科検診の結果と歯みがき指導のご報告

★**歯科検診(5/21)**：園医の小澤歯科医師から「**今年も、虫歯のお子様が少なく歯もきれいで嬉しいです。これからも歯みがきを頑張ってください。**」とお褒めのお言葉を頂きました。

|               | ひよこ0 | ひよこ1 | りす | うさぎ | きりん | ぞう |
|---------------|------|------|----|-----|-----|----|
| 受診者数          | 4    | 10   | 8  | 9   | 10  | 17 |
| むし歯のない人       | 4    | 10   | 7  | 8   | 8   | 13 |
| むし歯の治療が済んでいる人 | 0    | 0    | 0  | 1   | 0   | 1  |
| むし歯の治療が必要な人   | 0    | 0    | 1  | 0   | 2   | 3  |

★**歯みがき指導(6/8)**：青梅市健康センターの歯科衛生士さんに、歯ブラシの正しい持ち方と学年にあった歯の磨き方やうがいの仕方、虫歯にならないための**3つの約束**を教えてもらいました。

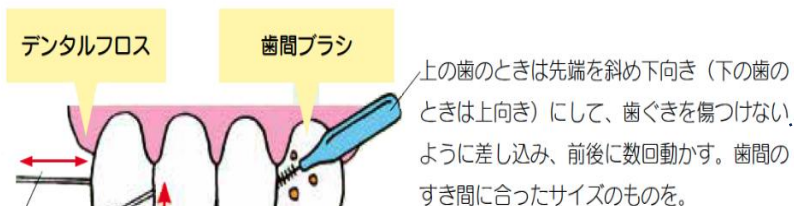
**うさぎ組**：りすの頬のように「ぶ～」と頬を膨らませ右、左、右、左と口の中のお水を移動するブクブクうがいの指導。コップを使って上手にできました。歯が虫歯でなくなった写真を見て驚いていました。

**きりん組**：歯の表面の磨き方、奥歯・前歯・歯の裏側の磨き方（歯の表面は「こんにちは」・歯の裏面は「さようなら」の持ち方）の指導。利き手側の裏の歯は、磨きにくそうでした。

**ぞう組**：第6臼歯を含めた永久歯の歯磨き指導。すでに、第6臼歯が生えているお子様の歯を見せてもらい、自分でも鏡を見ながら歯の確認をしていました。

### 3つの約束

- ① **おやつは時間を決めて食べましょう。**  
一緒に飲む飲み物は砂糖が入っていない水・麦茶・牛乳を飲む。
- ② **好き嫌いをしないで何でも食べましょう。**
- ③ **今は大人の歯が作られている大事なときです。**
  - ・歯みがきは、フッ素入りの歯みがき粉を使う。
  - ・フッ素が取れないようにうがいは1回。
  - ・寝る前は、お家の人に**仕上げ磨き**をしてもらう。



- ① 歯と歯の間にフロスを入れ、スライドさせながらゆっくり下ろす。
- ② 歯に沿わせて、上下に数回動かす。



歯ブラシで磨きにくい場所は、**下図のフロス等を使って磨きましょう**

## 7月の予定

<身体測定>

幼児：13日(月)

乳児：14日(火)

<乳児健診>

21日(火)14:30～