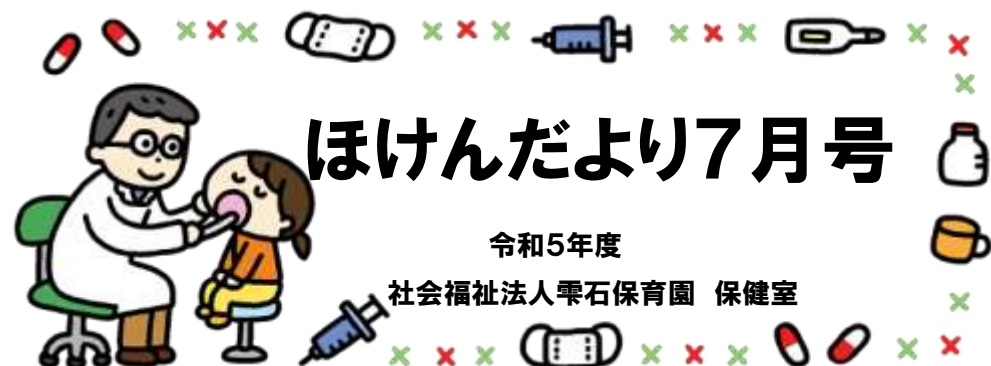




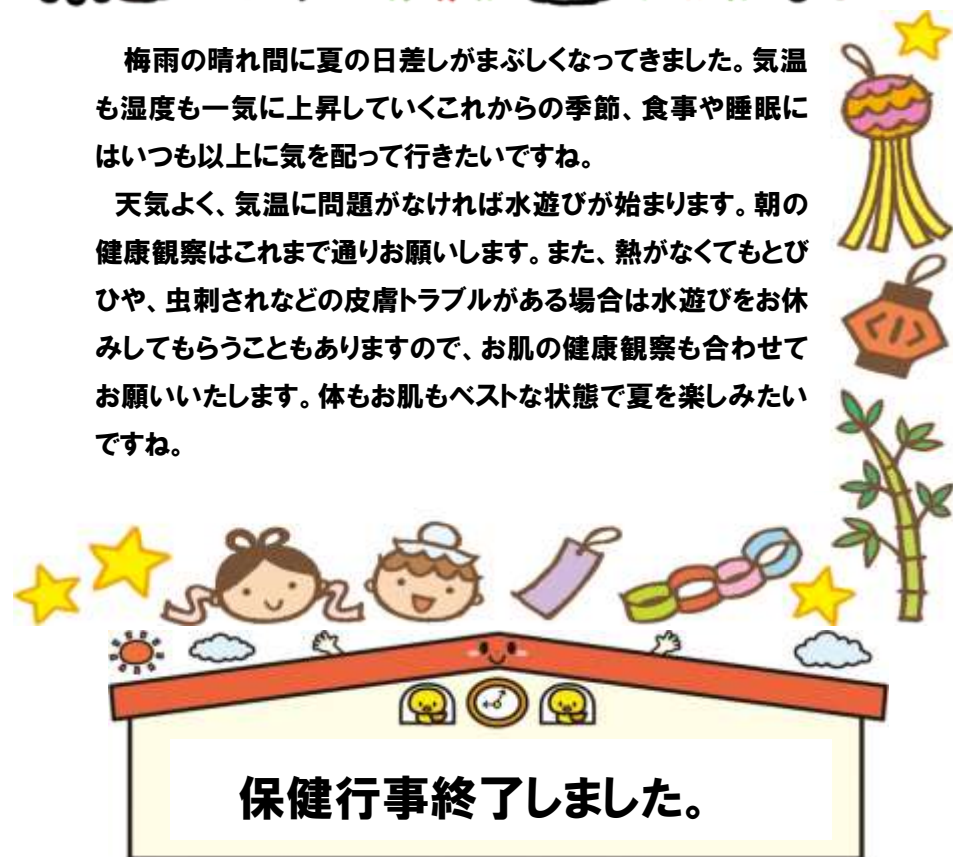
# ほけんだより7月号

令和5年度

社会福祉法人零石保育園 保健室

梅雨の晴れ間に夏の日差しがまぶしくなってきました。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配って行きたいですね。

天気よく、気温に問題がなければ水遊びが始まります。朝の健康観察はこれまで通りお願いします。また、熱がなくてもとびひや、虫刺されなどの皮膚トラブルがある場合は水遊びをお休みしてもらうこともありますので、お肌の健康観察も合わせてお願いいたします。体もお肌もベストな状態で夏を楽しみたいですね。



保健行事終了しました。

## ・5月31日 歯みがき指導

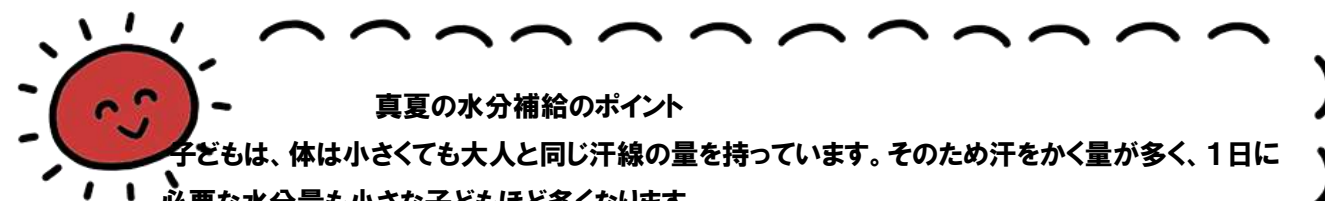
町の保健センターから歯科衛生士さんと保健師さんが来園。あおぐみ・きいろぐみさんがかみしばいを見たり、実際に歯ブラシを使って磨き方をお勉強しました。

## ・6月4日 内科検診

上原先生が来園しました。たまごぐみさんからあおぐみさんの検診を受けました。「みんな元気です。楽しい園生活を送ってください。」とお言葉をいただきました。

## ・6月13日 歯科検診

上野牧子先生が来園しました。歯の生え始めたたまごぐみさんからあおぐみさんが検診を受けました。「全体的にむし歯が少なく安心しました。引き続き歯みがき頑張りましょう。」とお話をいただきました。



## 真夏の水分補給のポイント

子どもは、体は小さくても大人と同じ汗線の量を持っています。そのため汗をかく量が多く、1日に必要な水分量も小さな子どもほど多くなります。

小さい子どもの場合は、のどの渇きをうまく伝えられないこともあり、気づいた時にはすでに脱水症状が進んでいることも多いことが特徴です。

### <水分補給のポイント>

① 1回の分量は50～100ml

② 水分補給はこまめに

例 起床時・ご飯やおやつの時・お昼寝前・お散歩や外遊びの前後・お風呂の後など

③ カフェイン、糖分ゼロの麦茶や水がおすすめ

### <水分補給で飲ませたいですが・・・>

スポーツドリンクには糖分多く含まれています。習慣化してしまうとむし歯の原因になったり、麦茶などを飲まなくなる原因にもなります。高熱や明らかな脱水症状が見られる場合の水分補給手段として考えましょう。また、市販のジュースも糖分が多いため水分補給としてはふさわしくありません。大量に糖分を接種してしまうと、ビタミン

B1が不足してしまい、夏バテを起こしやすい体になってしまいます。糖分のとりすぎはむし歯リスクを高めるだけでなく、体にも負担を与えることを覚えておきましょう。

水筒の中身は水、または麦茶がおすすめです。

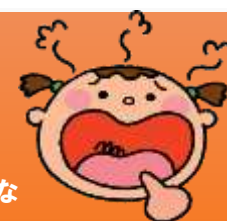


## 夏に流行する病気

ヘルパンギーナ・・・高熱とのどの痛み、特にのどは、水疱や潰瘍ができるためかなり痛む(乳児はミルクが飲めないほど)



手足口病・・・手のひらや足のうら、口の中に小さな発疹や水疱ができ、熱が出ることも。



登園基準は主治医に確認しましょう。登園する際にはいつも通り食事がとれていることの重要です。