

ほけんだより8月号

令和5年度

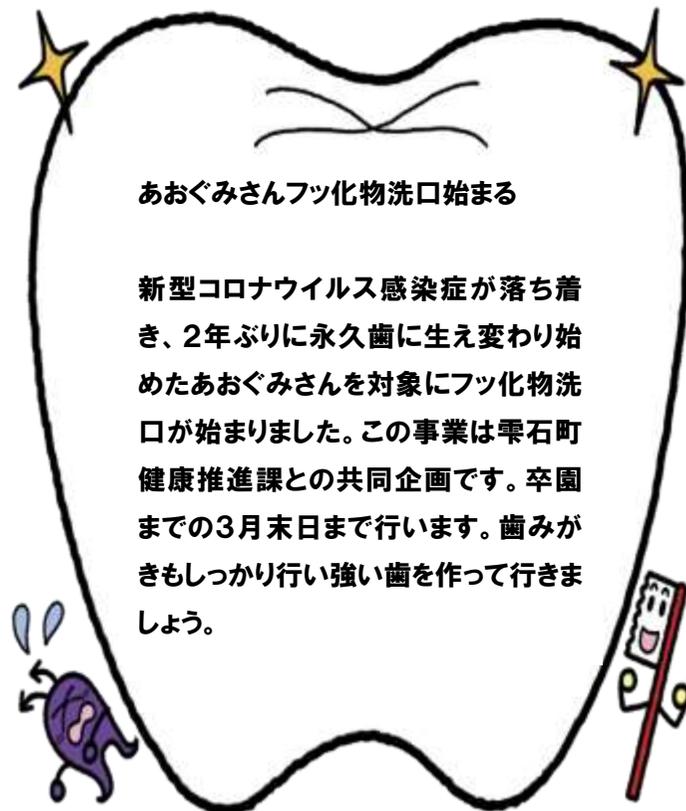
社会福祉法人 雫石保育園 保健室

梅雨が明けました。いよいよ夏本番です。園庭では木陰を利用しながら子どもたちが元気に水遊びを楽しんでいます。今年の夏は、旅行などの遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作りたいですね。計画を立てる際には、家族の中で一番小さい子どもさんに配慮し、程よい休息がとれるようにしていきましょう。



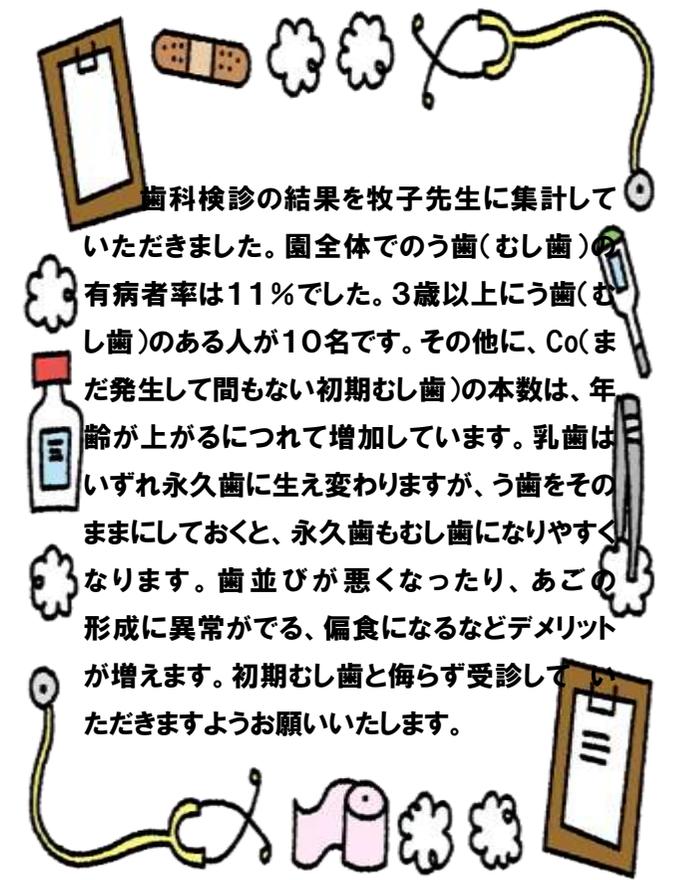
水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが多くあります。麦茶やお水などうまく組み合わせ適切な水分補給をしていきましょう。

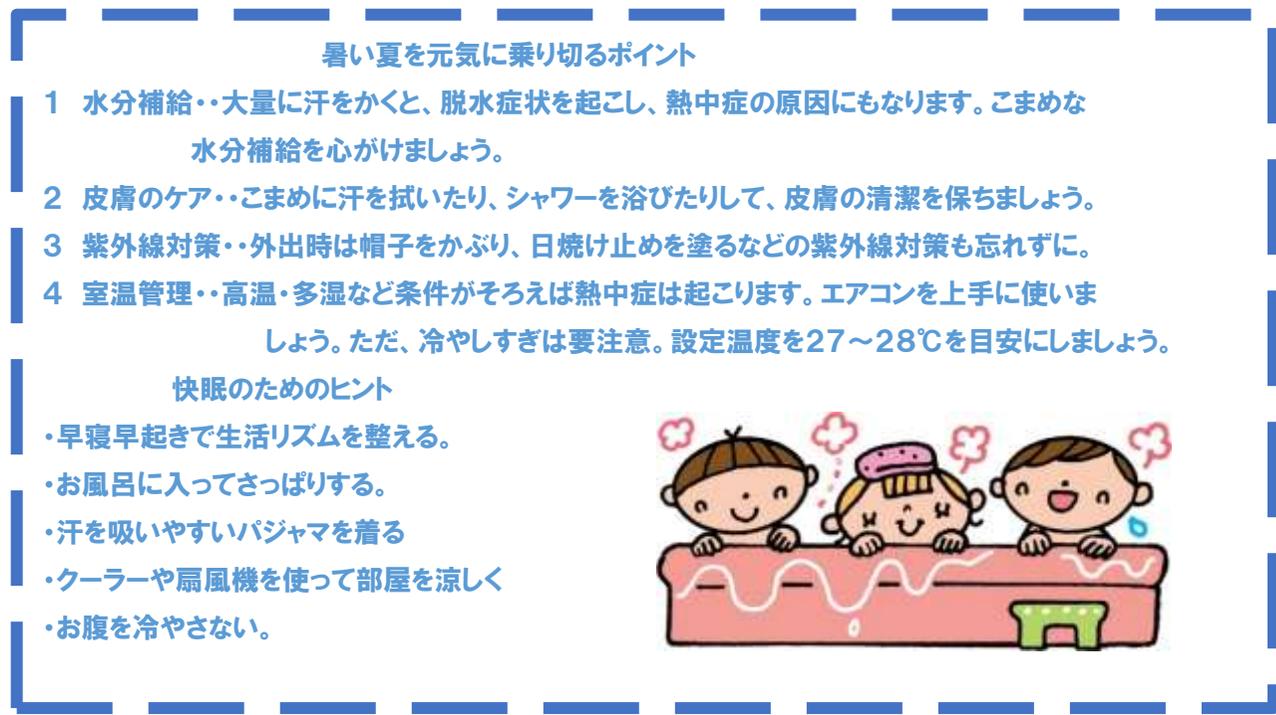


あおぐみさんフッ化物洗口始まる

新型コロナウイルス感染症が落ち着き、2年ぶりに永久歯に生え変わり始めたあおぐみさんを対象にフッ化物洗口が始まりました。この事業は雫石町健康推進課との共同企画です。卒園までの3月末日まで行います。歯みがきもしっかり行き強い歯を作って行きましょう。



歯科検診の結果を牧子先生に集計していただきました。園全体でのう歯(むし歯)の有病者率は11%でした。3歳以上にう歯(むし歯)のある人が10名です。その他に、Co(まだ発生して間もない初期むし歯)の本数は、年齢が上がるにつれて増加しています。乳歯はいずれ永久歯に生え変わりますが、う歯をそのままにしておくと、永久歯もむし歯になりやすくなります。歯並びが悪くなったり、あごの形成に異常がでる、偏食になるなどデメリットが増えます。初期むし歯と侮らず受診していただきますようお願いいたします。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

- 1 水分補給・・・大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。
- 2 皮膚のケア・・・こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚の清潔を保ちましょう。
- 3 紫外線対策・・・外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。
- 4 室温管理・・・高温・多湿など条件がそろえば熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎは要注意。設定温度を27～28℃を目安にしましょう。

快眠のためのヒント

- ・早寝早起きで生活リズムを整える。
- ・お風呂に入ってさっぱりする。
- ・汗を吸いやすいパジャマを着る
- ・クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- ・お腹を冷やさない。

