



ほけんだより

綾瀬ゆめっこ保育園
2019年6月17日

これから梅雨の季節に突入です。この時期、真夏のような暑い日もあれば急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調を崩しやすいので衣類の調節や汗の始末にいつも以上に気を付けましょう。

歯科検診がありました

歯科検診、みんな「あ〜ん」と大きな口を開けて診て貰いました。歯医者さんからは今年も「虫歯の子が多いです」とご指摘がありました。

まんだ組さんは歯科検診後に歯医者さんから歯の磨き方のお話などをして貰いました。1日の砂糖摂取量はスティック砂糖3本分だそうです。ダラダラ食べも良くないと教えて貰いました。

そして磨き方、歯ブラシの持ち方や歯ブラシの当て方を学びました。衛生士さんが「小学校に行っても仕上げ磨きはお家の人にしてもらいましょう。」と言っていました。

みんなちゃんと頼めたかな？大人になっても丈夫な歯でいる為に仕上げ磨きをお願いします♪

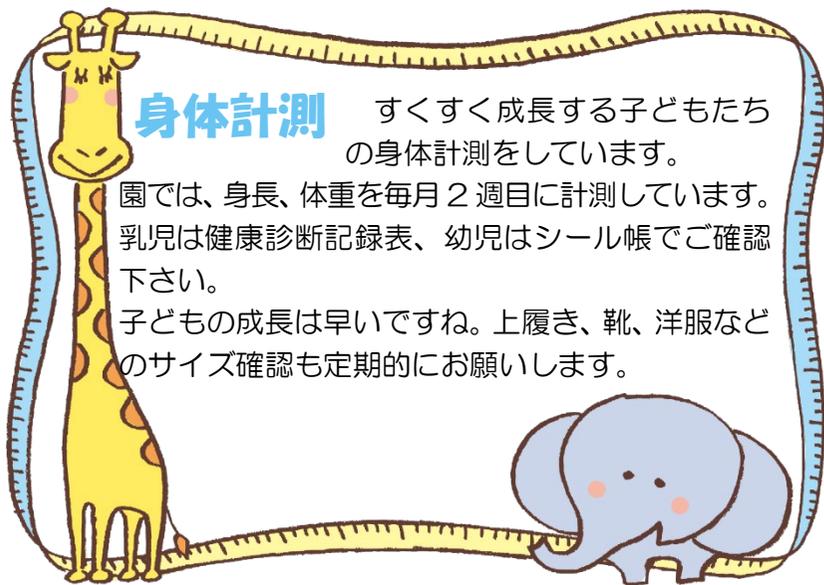


身体計測

すくすく成長する子どもたちの身体計測をしています。

園では、身長、体重を毎月2週目に計測しています。乳児は健康診断記録表、幼児はシール帳でご確認下さい。

子どもの成長は早いですね。上履き、靴、洋服などのサイズ確認も定期的をお願いします。



髪の毛が長い子は遊んでいるとき、給食の時に顔にかかったりお茶碗に髪が入ったり・・・この時期は首の後ろの汗疹も気になります。髪の毛は結んで登園しましょう。



プールが始まります。爪を切って下さい。朝、必ず水遊び、プールのチェック表に○△×の記入をお忘れなく。

熱中症に注意!!!

こまめに水分補給をしましょう
戸外に出る時は帽子をかぶりましょう

しっかり噛んで食べよう

ひと口30回以上かみましょ。よくかむと食べ物飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を、しぜん飲み込めるようにしましょう。

夏はあせもがでやすいです

たくさん汗をかいたり皮膚に汚れがついたりして汗腺(汗の出る管)が詰まると、汗が出にくくなってあせもになります。
髪の生え際・首・胸・わきの下・ひじやひざの裏・背中・おしりなど、汗のかきやすい場所に赤くてかゆい発しんがで、かき壊してしまうと、傷から細菌が入って化のうすることもあります。

- 風通しをよくしましょう。
- 服がぬれている場合は着替えましょう。
- 汗をかいたときは、ふいたり水で洗ったりして、清潔にしましょう。
- ぬるめのお風呂に入った後、しっかり体をふきましょう。
- つめは短く切っておきましょう。

緊急ミニおたより とびひ (伝染性膿痂疹)

潜伏期間=2~10日
かき壊して傷になったところに細菌が入り込むことで、接触感染する。

出席停止期間
皮膚が乾燥しているか、汁が出ている部分をガーゼなどで覆うことができる程度。

米粒大の水疱がで、うみを持ってかゆくなる。かいたり服が擦れたりして水疱が破れ、菌を含んだ液が飛び散り広がる。かいた手でほかの部位を触ることでも広がっていく。

かさぶたになると炎症が強く、リンパ節がはれたり発熱やのどの痛みが出たりする。

まうちでケア

- *かき壊すので、つめを短く切りましょう。
- *お風呂は最後に入り、患部はこすらず、せっけんを泡立てて洗い、シャワーで流しましょう。

予防チェックリスト

- ていねいに手洗い・うがいをする。
- 皮膚を清潔にしておく。
- タオルの共用は避ける。

緊急ミニおたより あせも

汗や汚れが汗腺をふさぎ、赤いブツブツが出て炎症が起こる症状です。

髪の生え際・首・胸・わきの下・ひじやひざの裏・背中・おしりなど、汗のかきやすい場所に赤い発しんがでる。

かゆみがあり、かき壊してしまうと、傷から細菌が入って化のうすることもある。

まうちでケア

- *風通しをよくしましょう。
- *服がぬれている場合は着替えましょう。
- *汗をかいたときは、ふいたり水で洗ったりして、清潔にしましょう。
- *ぬるめのお風呂に入った後、しっかり体をふきましょう。
- *つめは短く切っておきましょう。