



ほけんだより

6月号

令和4年5月30日 座間ゆめっこ保育園

梅雨がやってきますね。温度・湿度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は発熱や下痢などの症状が増え、体調を崩しやすくなります。十分な睡眠と消化の良い物やバランスの良い物を食べて元気に過ごしたいですね。また、食中毒も起こりやすくなりますので気をつけていきましょう。

虫歯予防

6月4日は虫歯予防デーです。この日から1週間は『歯と口の健康週間』です。乳歯が虫歯になると、歯並びにも影響が出てくる場合があります。使っている歯ブラシの毛の部分広がっていないか見直して、毎食後の歯みがきを、家族みんなで心がけていきましょう。大人になっても自分の歯を保てるように一本ずついねいにみがき、虫歯のない歯を目指しましょう。

6月23日は
歯科検診です。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。
車や家の中でも熱中症になります
特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで濡れる、吸水性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

家庭でできる食中毒予防のポイント

<食品の購入>

- ✓消費期限等の表示をチェック
- ✓肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包む
(できれば保冷剤などと一緒に)
- ✓寄り道しないでまっすぐ帰る

<家庭での保存>

- ✓帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- ✓肉・魚は汁がもれないように包んで保存する
- ✓冷蔵庫の詰めすぎに注意
(めやすは7割程度)
- ✓扉を開ける時間はなるべく短く
- ✓冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は-15℃以下を保つ

<下準備>

- ✓タオルやふきんは清潔なものに交換する
- ✓消費期限切れや包装が破れていないか確認する
- ✓野菜もよく洗う
- ✓生肉・魚は生で食べるものから離して置く
- ✓まな板・包丁などの器具・ふきんは洗った後、煮沸消毒や塩素系消毒液を用いて消毒する
- ✓ゴミはこまめに捨てる

<調理>

- ✓調理前に手を洗う
- ✓商品パッケージに記載の「調理方法」「加熱の必要性」などをよく確認する
- ✓加熱は十分に！
(肉は中心部分の色が変わるまで)
- ✓電子レンジを使うときは、均一に加熱されているか確認する
- ✓調理を始めたら、最後まで作ってしまう

<食事>

- ✓盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- ✓食事の前に手を洗う
- ✓長時間室温に放置しない

<残った食品>

- ✓残った食品を扱う前にも、手を洗う
- ✓清潔な器具・容器で保存
- ✓底の浅い容器に小分けし、早く冷やす
- ✓温めなおすときは、十分に再加熱する
- ✓時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

早寝のためにできること

☆まずは早起き
遅く寝てしまっても、翌日も早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなります。

☆朝の光でスタート
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も身体も活動を始めます。

☆日中にしっかりあそぶ
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

☆お風呂はぬるめに
熱いお風呂は急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

☆入眠前の習慣づけを
毎晩、寝る前におやすみの習慣をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると眠りやすくなります。

つめのおはなし

爪(つめ)が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子どもも多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。こまめに指先のチェックを行うようにしましょう。