



ほけんだより 6月号

2022年6月  
fujimura ナーサリ一  
看護 師

今年も梅雨の季節となりました。この時期は天気も気温も不安定です。蒸し暑いかなと思えば、急に肌寒くなったり、真夏のように太陽の照りつける日もあります。今年はずでに熱中症のシーズンがスタートしています。対策をとりながら少しずつ暑さに慣れていきましょう。

## 熱中症対策

熱中症は太陽が出ていない日でも対策が必要です。**高温・多湿・無風**といった気象条件は**身体に熱がこもり熱中症を引き起こしてしまいます**。汗をかくことで体温はさげることができます。汗をしっかりとかける身体づくりは生涯の健康維持にとても重要です。適度な運動に加えて、睡眠をしっかりととり、規則正しい食生活を送る事で夏を元気に過ごすことができるようにしましょう。

### 熱中症を防ぐポイント

#### ① 日中は帽子をかぶって外出しましょう。

日よけのあるベビーカーでも地面からの照り返しで暑くなるので注意が必要です。

#### ② 暑さに体を慣らしていきましょう。

エアコンの効いた室内にいたり汗をかく機会が少なくなり体温の調節がしにくくなります。気温や体調を見ながら外遊びをしましょう。顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは体温が上がっているサインです。すぐに涼しい場所で休ませましょう。

#### ③ 水分は前もって取らせるようにしましょう。

小さい子どもはのどが渇いたと言わない事もありますので、遊ぶ前・あそびの最中などこまめに水分補給をしましょう。

#### ④ 着るものを工夫しましょう

汗を吸い取れる吸水性・吸湿性のあるものを選びましょう。あせも予防のためたくさん汗をかいたら着替えましょう。

## 虫よけ対策

気温の上昇とともに蚊やアブなどの虫の活動も活発になってきます。子供の皮膚は抵抗力が弱く、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚トラブルを起こすことがありますので注意が必要です。保育園ではお天気の良い日はお散歩に出かけているため、対策にご協力をお願いいたします。

- ◎お散歩に出る時は薄手の長袖シャツや長ズボンを使用することもありますのでご用意をお願いします。
- ◎虫よけパッチは誤飲の恐れがありますので園ではご使用にならないで下さい。必要な方は、登園前に虫よけスプレーなどを塗っておいで下さい。
- ◎刺されてアレルギー反応が出る方はお申し出ください。園で刺された場合は流水で洗い流し、氷などでクーリングして対応させていただきます。

## 歯科予防

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。人生100年といわれる時代になりました。健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。虫歯になりにくい生活習慣、そしてご家族全員でお口のケアに努めていきましょう。また仕上げ磨きでお子様の歯をしっかりと見てあげましょう。

### こんな環境が虫歯になりやすい！

- 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている。
- おやつは歯に付きやすいスナック菓子が多い。
- 乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している。
- 治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう。
- フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている。
- 仕上げみがきをしていない。
- 歯の検診をしない。
- 食事の時間を決めない。
- 子どもの言うままにお菓子を買って与える。
- 電車や車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物を持たせる。



### 歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
  - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
  - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
  - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
  - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



★子どもが使う歯ブラシは突っつき防止のものを用意しましょう。



## 水遊びが始まります

園では気温などを見て、シャワー浴を始めています。7月には安全に配慮して水遊びを始めていきます。水遊びは意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど疲れを残さないようお願いします。園でも子供の体調をよく見ていきますが、朝体調が悪い時は必ず職員にお伝えください。また、髪を結ぶゴムは細いものだと誤飲の恐れがあるので目立つ色の太いものにして下さい。



### 〈お知らせ〉

6月22日は園医による全園児対象の健康診断になります。母子手帳を忘れずにお持ちください。

