

ほけんだより

No.1

梅雨の季節になりました。。。と書いている間に「あっ！」という間の梅雨明けを迎えました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、子どもも大人も自律神経のバランスが崩れ、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作り配慮し、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう♪

6月4日はむし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。

園では昼食後、歯みがき指導を行っています。(以上児のみ)

ご家庭でも、寝る前に磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が仕上げをするようにしましょう。

知ってる?? 「8020運動」

国と日本歯科医師会が推進している「楽しく充実した食生活を送り続けるために80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

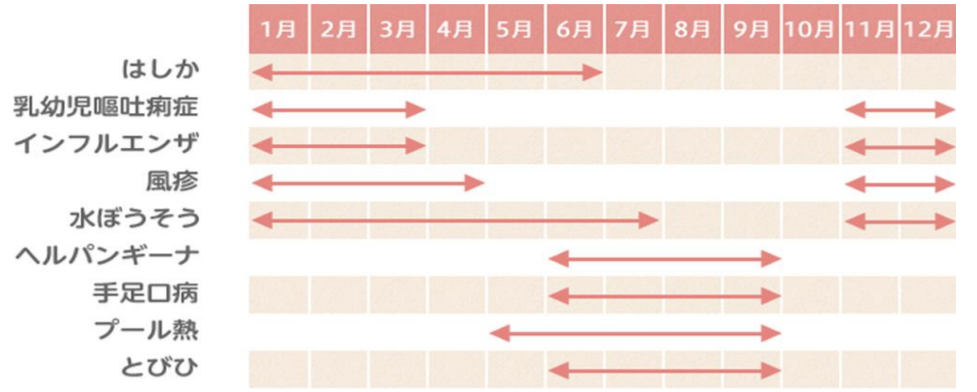
お口の健康は

身体の健康に大きく影響する!?

脳卒中・認知症・糖尿病・骨粗しょう症・肺炎・狭心症・心筋梗塞 etc の原因にもなります。

子どものうちから定期検診を習慣にしましょう。

☆これから手足口病やヘルパンギーナ・プール熱・アデノウイルスなど、いわゆる「夏風邪」が流行します。コロナ感染症による予防効果で、ここ数年は発症者が減少していますが、熱症状以外に、発疹や口内炎を伴う病気が多いので、異変に気付いたら早めに受診をしましょう♪ 手洗い・うがいも引き続きしっかりやっていきましょう!!



※受診の際に診断がついた時には、検温入力とともに備考欄へ「病名の記入」をお願いします。



こどもは、体温を調節する機能が大人に比べて未発達です。

上手く汗をかくことができません。

のどが渴いたと感じた時は、「すでに脱水状態である」と覚えておいてください!!

※20~30分に1回、必ず水分補給をさせるようにしましょう♪

もしかして...むし歯?

むし歯があると、食事中、こんなようすが見られることがあります。

- 同じほうばかりでかんでいる
- いつまでも飲み込まない
- かまないで丸飲みす

※もし気になるようなら歯医者さんに相談してみよう。

子どもの肌の役割について

夏は肌への刺激がたくさん! 保湿が足りなくて病気やアレルギー物質が体内に入ってきて蕁麻疹が出ることも!

保湿は「たっぷり」と、1年中してあげてください♪

「皮フ=脳」って知ってる!?

皮膚は露出した脳とも言われているそうです。皮膚と脳と感情は密接に繋がっていて、皮膚への心地よい刺激は、情緒の安定や安心感を生み、人との絆を深めることがわかってきます。ぜひ、たくさんスキンシップしてあげましょう♪

子どもの皮膚のはなし

みずみずしく見えるの、1、2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすること。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。



保護者の皆様へ 大切なお願い

登園時に水筒を持参して下さってありがとうございます。夏のような気温と陽射しを浴び「暑いあつい～」と言いつつも、子ども達は元気に遊んでくれています☆ そのおかげで、午前中に水筒の中身がなくなってしまう子も! これから暑さが増して、水筒が空になってしまうことが増えてきますので、**十分な量の準備をお願いします。** (予備を持たせて下さっても大丈夫です♪)

水筒の中身についてですが...

熱中症予防のために「麦茶」を推奨しています。

「お水」だけでは体の水分バランスが崩れてしまい、この暑さの中では、**ほとんど効果がありません。** ぜひ「麦茶」のご準備をお願い致します。(ミネラルを多く含む「イボスティ」もおすすめです)



保育園に来る前に、以下のチェック✓ をしてきましょう!!

- 耳垢をきれいに掃除する
- 手足の爪を切る
- 睡眠をしっかり取る

こんな症状がある時は水あそびができません!

- 顔色が悪い
- 熱がある
- 目が充血している
- とびひ
- だるそうにしている
- 腹痛がある、または下痢をしている
- 病気がある (心臓病、伝染病、眼・耳・鼻の病気など)

「さやま保育園☆真夏の全国ツアー」開催中!!

コロナでお出かけが制限されているなか、園の給食では「多彩な食材・調理法で栄養バランスの良い給食を。子どもたちに美味しいを届けたい♡」と、全国各地「ご当地の味めぐり」を子どもたちは楽しんでます♪

「今日は何県の給食? いま幾つどの県を回れたのかな!」エントランスに入って左側の壁に、日本地図と写真が掲載してあるので、是非お子様と一緒にごらんください♪