



ほけんだより 6月

社会福祉法人杏樹会
あゆみ保育園



『熱中症』の言葉を耳にする季節がやってきました。5月は30度近い気温の日でも湿度が低いので空気はからっとしていましたが、これから梅雨を迎え湿度が上がってくると、これが「蒸し暑い日」に変化していきます。熱中症対策は3度の食事をしっかりとることから始まります。

熱中症は予防できます！



最悪、死に至る可能性のある病気です。ただし、正しい予防法を知って実践することで防ぐことができます。

水分補給の基本は『食事をしっかりとること』



食事から水分補給することのメリット

- ①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる
- ②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので、尿意をもよおしにくい
- ③食事からとった水分はからだに保持されやすい
- ④おやつなどから、手軽に水分がとれる
- ⑤同時にエネルギーと各種栄養素が摂取できる



睡眠をしっかりとることが大切



子どもはもともとからだの機能が未熟
その中でも、睡眠不足は体温調節機能を低下させてしまい、熱中症が起こしやすい状態となります。

3歳~5歳



11~13時間

急に暑くなった日は特に注意が必要



過ごす場所の選択・工夫

- ・暑い日は無理をしない
- ・蒸し暑い場所を避ける



歯みがきをしましょう、仕上げみがきをしましょう

歯みがきは歯が生えてから一生続けていく生活習慣です。子どもたちには、『食べたらみがこう』とお話をしています。



←むしバイキンという、子どもたちの中ではこんなイメージ。

むし歯になると大変というイメージもこれくらい→



歯みがき指導では、イラストのようなむしバイキンの絵本を読んだあと、実際のむし歯写真を見てもらっています。

子どもたちの反応は…「うわ〜」「こわい」「…（無言）」と衝撃を受けたような反応。歯みがきを頑張る姿がよく見られるようになります。

歯みがき手順



今は歯みがきの習慣を身につけることが目的です。1本ずつ丁寧に歯みがきすることはとても難しいので、上記の手順ができれば十分です。寝る前には仕上げみがきをして、歯と歯の間などの細かな場所をみがいてあげましょう。



6/22（月）10：00～歯科健診があります。歯みがきをしてから登園しましょう。
けんこうてちょうに結果を記載し返却しますので、治療勧告や指導があった場合は、速やかな歯科受診をおすすめします。

