



ほけんだより 6月

令和6年6月1日
ニチキッズ
北たみや保育園

気温が上がり、半袖で登園する元気な子どもたちの姿が目立つようになってきました。6月は雨の多い季節になります。気温・湿度ともに高くなり、体調を崩しやすくなってきます。登園前には、毎日子どもの健康観察を行い、その日の体調に合わせた服装や食事を心がけるようお願いします。

嘱託医による定期健診のお知らせ

6月11日（火）内科健診

6月28日（金）歯科健診

歯を大切に

虫歯予防のためには、歯みがきの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく進行も早いと言われています。子どもたちの歯みがき習慣がつくように声をかけてあげてください。仕上げみがきをしてあげるとスキンシップにもなり、子どもたちにもうれしい時間です。

上手にみがけた時は、カレンダーにシールを貼っても楽しいですね。



歯と口を健康に保つため

バランスの良い食事を心がけ、しっかりとかんで食べる習慣をつけましょう。（ひと口30回以上を目指してみましよう。よくかんで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は口の中を洗い流し、細菌が増えるのを防ぐので、虫歯や歯周病、それに免疫力の低下の予防をしてくれます。



こまめに水分補給を！

人は汗をかくことで、体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出ずに体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。意識してこまめに水分補給をしましょう。

梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月にかけて多く発生します。十分に加熱して下さい。

■事故

雨の日は視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意して下さい。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒かったら上着などで体温調節を行うようにして下さい。

Q & A

●いつ飲む？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後はもちろん、のどが渇く前から飲んでおきましょう。

●飲むなら？

病気の時は、経口補水液が役立ちます。普段は水や麦茶などが良いでしょう。糖分の多い炭酸飲料やジュース、消化に時間のかかる牛乳は水分補給という点ではあまり適さないので注意しましょう。

●飲み方は？

一度にたくさん飲むのではなく、一回分は少なめに、こまめに飲みましょう。