

7月のほけんだより

看護師 木間 雅子

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。子どもは体温が上がりやすく、自分で予防することが難しいため熱中症になりやすいです。熱中症になると、吐き気や大量の発汗などの症状から、重度になると生命に関わることもあります。暑さに負けないように、バランスの良い食事、早寝、早起きの習慣をつけて暑い夏を乗り切りましょう。

* 暑い夏を元気に乗り切るポイント *

水分補給

熱中症の予防のために水分補給をしっかりと行いましょう!!



皮膚を清潔に

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、あせもやとびひの予防をしましょう。

室温管理

高温・多湿であれば室内でも熱中症は起きます。エアコンを上手につかきましょう。「室温28℃」は冷房の設定温度を28℃にするということではありません。その日の気温に合わせて設定温度も変えましょう。



※ 外出時は、帽子をかぶり暑さから身を守りましょう。日陰での休息も必要です。



歯科健診終了のお知らせ

6月12日(木)こいぶち歯科の鯉淵先生による歯科健診が無事に終了しました。

虫歯になっていても、なっていないかかかりつけの歯科を見つけ、より詳しい定期健診で虫歯及び口内の衛生、予防に努めることをお勧めします。

プライベートゾーンのお話

6月25日(水)らいおん組ときりん組の子どもたちに「プライベートゾーン」についてお話をしました。

らいおん組の子どもたちは、昨年のお話をよく覚えていて正直びっくりしました。きりん組の子どもたちは、ふざけることもなく真剣に聞いていました。自分の体は自分だけのものであり、大切にすること。見せたり、触らせたりしてはいけないことを話しました。また、自分の体と同様にお友だちの体も色々な人の体も大切であることを話しました。ご家庭でもお風呂や着替えの際にお話ししていただければ幸いです。



6月の欠席状況

- ・発熱：21名
- ・受診：3名
- ・用心：4名
- ・体調不良：21名

※ 「登園届(保護者記入)」の提出にご協力ありがとうございました。