



ほけんだより 6、7月号

令和7年6月2日
風の子保育園
看護師

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

6/5（木）は歯科健診です。
お家での歯磨きや食事の仕方を見直してみましょう。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



プール開きがあります。

- ・体調の確認
- ・肌の状態の確認
- ・爪が長くないか確認
- ・目の充血や目やにの有無の確認

ご協力お願い致します。

6/11（水）

13時15分～14時半
園医のよりふじ医師から
「アレルギーについて、
けいれん時の対応」に
ついての話があります。
ぜひご参加下さい。

うんち スルリ、スッキリ出ていますか？

毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、うんちが“スルリ”と出て“スッキリ”するなら、大丈夫。でも、毎日うんちが出ても、硬いうんちが続いたり、うんちをするのを痛がるなら、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢するようになるため、便秘が悪化しがち。早めのケアが大切です。

便秘のサイン

- ・かたくてコロコロのうんちが少ししか出ない
- ・うんちの量が少ない
- ・うんちをするときに強いきんで泣く、痛がる

このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは!



こんなケアで便秘解消!

- ・水分をしっかりとりさせる
- ・野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさせる
- ・おなかをやさしくマッサージする
- ・トイレに座る習慣をつける

※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。



夏の感染症

- ・ヘルパンギーナ
- ・手足口病
- ・流行性角結膜炎（はやり目）
- ・プール熱

等があります。保育園で感染症が出ていないか玄関の掲示の確認をお願いします。また、夏バテや熱中症にも注意が必要です。食事や睡眠をしっかりとって健康に過ごしましょう。