

ほけんだより 令和6年7月号

令和6年7月1日
藤島こりす保育園
看護師 佐藤

6月に報告された感染症
胃腸炎
アデノウイルス

梅雨明けは暑い日が続くので、注意が必要です。園では、環境省の熱中症予防情報を確認したり、暑さ指数計で指数を測ったりして、安全に過ごすことができるかを判断しています。今年の夏も、熱中症予防に努めながら元気に過ごしましょう。

歯科検診がありました

歯科検診では主に、上の前歯、上下の奥歯の虫歯の指摘がありました。

乳歯は虫歯の進行が速く、痛みを感じにくいので、いつのまにか虫歯が大きくなります。虫歯になった乳歯は、抜けておしまいではありません。永久歯や歯並び、あごの成長に影響します。早めに治療をしましょう。



仕上げ磨きは10歳まで！ 力加減と動かす幅がポイントです

- 歯ブラシを歯に直角に当てる
 - 歯2本分の幅で小さく動かす
 - 1か所20回くらいこする
 - フッ素入りの歯磨き粉を使う
- 毎日楽しく続けましょう♪

ジュースの糖にご注意を

暑い時に飲みたくなるジュースですが、飲み方には注意が必要です。

のどが渇く→糖分の入ったジュースを飲む→血糖値の上昇→更にのどが渇く→更に飲む という悪循環を繰り返します。ペットボトル症候群（のどの渇き、尿量の増加、疲れ、イライラ、吐き気など）や、虫歯、生活習慣病などのリスクを減らすためにも、普段の水分補給は水かお茶にしましょう。

冷たい飲み物は甘さを感じにくく、1回でたくさん飲みがちです。ジュースは、おでかけの時やおやつなどのお楽しみタイムに、量を決めて飲むのがいいですね。



暑い夏を安全に過ごしましょう

熱中症を予防するためにできること

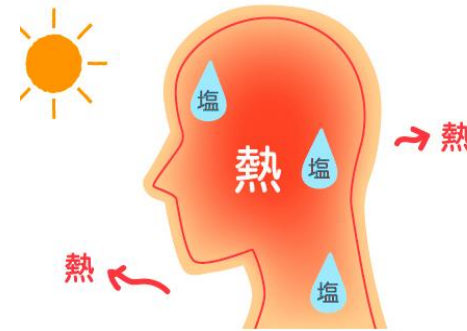
- 3食きちんと食べる
- 体調が悪い時は無理をせず、しっかり休んで治す
- 天気予報や熱中症警戒アラートを毎日チェックする
- 室温は28度以下、湿度は50～60%を目安にする



暑さに強い体を作る！

体が暑さに慣れることを、暑熱順化といいます。①汗をかく習慣をつける、②運動をする、③規則正しい生活を送ることで、暑熱順化をすすめていきましょう。

暑熱順化できていない時



皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
体温が上昇しやすい など

暑熱順化できている時



皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
体温が上昇しにくい など

水分補給は、冷たい水が◎

冷たい水は胃にたまる時間が短く、水を吸収する小腸に速やかに移動します。

スポーツドリンクは、汗で失った塩分補給ができますが、糖度が高いと胃にたまってしまいます。1時間程度の運動であれば、水かお茶がベストです。



お家での様子をおたよりポストなどで
お知らせください

体調不良は事故の元

体調が悪いと体温調節能力が低下し、熱中症につながります。睡眠不足、カゼなど、体調不良時はゆっくり過ごしましょう。