

6月のほけんだより

令和5年6月発行
あすなろ保育園

梅雨の季節になりました。この時期は、急に暑くなる日や雨でひんやり肌寒い日もあり、体調を崩しがちです。バランスのいい食事や睡眠をしっかりとするなどの工夫をして体調を整えて雨に負けず元気いっぱい過ごしたいですね。また、先月は園でRSウイルス感染症が発症しています。かぜ症状がみられたら早めに受診しましょう。

★6月保健行事★

- ・6月28日(水) 内科検診(すみれ組、うめ組)
- ・6月29日(木) 内科検診(たんぼぼ組、れんげ組)
- ・7月5日(水) 内科検診(もも組、さくら組)
※当日は着脱のしやすい服、長い髪は結びましょう
- ・6月8日(木)～14日(水)
げんきいっぱいチャレンジウィーク
(生活習慣振り返り習慣)
- ・7月4日(火) プール開き会
- ・歯磨き指導
(たんぼぼ組以上のクラスで行う予定です)

さくら組(5歳児)さんへ

※麻疹の患者が国内で増加しています
MR(麻疹・風疹)2期の予防接種は済みましたか?公費で接種できるのは、令和6年3月31日までとなっています。
早めの接種をおすすめします。



「げんきいっぱいチャレンジカード」で生活習慣の見直しをしましょう!!

すみれ組・れんげ組・さくら組で行います。ご協力よろしくお願いたします。カードが劣化したり破れたりした際は新しい台紙を用意しておりますので、保育者までお声がけください。

38~39℃
の高熱

鼻水



ゼイゼイと
いう呼吸音

激しいせき

2歳未満は要注意!RSウイルス感染症

もともと冬場に流行する感染症でしたが最近は夏場にも注意が必要になりました。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「風邪かな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。登園の目安は、呼吸器症状が消失し全身状態がいいこと。医師の指示に従って登園しましょう。



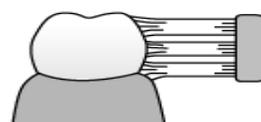
6月4日はむし歯予防デー

<歯の役割>

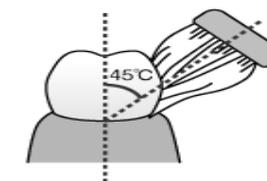
- ・食べ物をかみ砕き、唾液の出をよくして消化しやすい状態にすることです。
- ・かむことで舌の使いかたを覚え、顔の周りやあごの筋肉を発達させて言葉の発音の発達につながっていきます。

正しい歯のみがきかた

外側のあて方



歯と歯肉の境目のあて方



内側のあて方

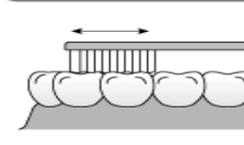


前歯の裏側



歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かします。

奥歯の噛みあわせ



噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

奥歯の内側



いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。

最後は磨き残しがないかおうちの人が仕上げをしてあげましょう



熱中症に気をつけましょう!

突然気温が上がったり、蒸し暑い日など、体が高温に慣れていないときに起こりやすい熱中症。もしも顔が赤く、めまいや吐き気、頭痛などの症状が見られた場合は熱中症を疑いましょう

熱中症の予防

- ① 昼間、戸外に出る時は必ず帽子をかぶりましょう。
- ② 長い時間炎天下で遊ばないように日陰で休憩しましょう。
- ③ 日差しの強い時間の外出はなるべく避けましょう。
- ④ 水やお茶など適度な水分補給をしましょう。