



7月のほけんだより

令和4年7月発行
あすなろ保育園

暑い季節がやってきました。暑さに負けず元気に外で遊ぶ子どもたちの楽しそうな声が響きわたっています。7月には水遊びも始まり、いつも以上に身体が疲れていますので、バランスの取れた食事や十分な睡眠をとり、元気に過ごせるようにしましょう。

すみれ組、れんげ組、さくら組さんを対象にダウンメディアの取り組みとして元気いっぱいチャレンジカードを先月、実施いたしました。

今後、8月にも行う予定ですのでご協力をよろしく
お願い致します。

【エアコンと換気について】

先月から気温の高い日にエアコンを使用しています。新型コロナウイルス感染対策としては換気が必要であるため、エアコンを使用しながら常時換気しています。

【園庭・プール遊び】

園庭にはミストを散布し、子どもたちは、帽子をかぶり水分を取ってから園庭に出ます。園庭遊びの時は、熱アラーム「暑さ指数（WBGT 値）」を測定します。「暑さ指数」が31℃以上に上がる炎天下の時は外に出ないで部屋の中に入って過ごします。また、プールへの直射日光を遮るためテントを使用し、体温上昇を防ぐためシャワーも設置して使用しております。



暑い夏を元気に乗り切るポイント



1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れず



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28℃を目安にしましょう。

外であそぶとき 帽子をかぶろう！！

紫外線の影響や熱中症をふせぐために、晴れた日の外出時には、帽子をかぶる習慣をつけましょう。頭部に熱がこもらないように、帽子は通気性のよいものを選び、こまめに汗をふきましょう。

歯みがき指導を行いました



たんぽぽ組・すみれ組・れんげ組・さくら組で歯みがき指導を行いました。

たんぽぽ組（2歳児）

すみれ組（3歳児）

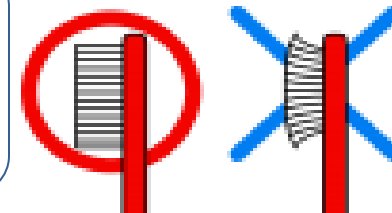
れんげ組（4歳児）

さくら組（5歳児）



どうしてむし歯になるの？ むし歯になったらどうなるの？ など、各年齢に合ったお話をしました。歯ブラシさんこんにちは！さようなら！と、歯ブラシの持ち方を確認しながら上の歯、下の歯を磨きます。れんげ組では、絵本や歯の模型を使って、食べかすが残らないよう、奥の歯までしっかりと磨くようお伝えしました。どのクラスの子どもたちも熱心に話を聞き、歯みがきの大切さを学ぶことができました。おうちでもぜひ実践して頂き、お子さまが歯磨きをした後は仕上げ磨きもしましょう。

右の悪い例のように、毛先の広がったゲジゲジ歯ブラシだと、せつかく歯を磨いても汚れが綺麗に取れず、むし歯の原因となってしまいます。頻繁なブラシの交換は大変かと思いますが、毎週末には歯ブラシの状態の点検を行い、毛先が整ったブラシを持たせてあげてください。ご協力よろしくお願いします。



良い例

悪い例

○皮膚の病気について

皮膚の病気について 夏に注意したい皮膚の感染症があります。普段はじっくり見る機会の少ない首の後ろ側や脇の下、脚の付け根、汗のたまりやすい肘膝の裏側など、入浴時に観察するといいですね。また、皮膚トラブルが起きやすい時期でもありますので、普段から保湿を行いましょう。気になる症状は、早めに皮膚科で診てもらい治療をしましょう。

	手足口病	水ぼうそう	ヘルパンギーナ
水疱のできる場所	<ul style="list-style-type: none"> 左右の手足の先(手のひら/足の裏) 口腔粘膜全体 (乳幼児の場合)臀部、肘、膝 	<ul style="list-style-type: none"> 体幹(胴体部) 顔 頭皮 	<ul style="list-style-type: none"> 口蓋垂(のどちんこ)の両脇 咽頭口蓋弓部
水疱の特長	・硬い	・やわらかく破けやすい	