



6月のほけんだより



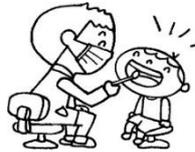
ながらこども園
令和3年5月31日 発行

梅雨の季節になりました。急に暑くなる日があったり、雨がひんやり冷たい日があったりと体調を崩しやすい時期です。気温や湿度が高くなると食中毒や熱中症にも注意が必要です。睡眠・食事をしっかりとって体調を整え、元気に過ごしていきましょう。

保健師 牧野 利香

内科検診・歯科検診のお知らせ

- 6/23(水) 内科検診 全園児対象/聖光会病院 齋藤先生
- 6/30(水) 歯科検診 全園児対象/ながら歯科医院 阿多先生
- 当日欠席された場合は、後日指定された日に聖光会病院またはながら歯科医院で検診を行います。その場合は保護者の同伴が必要になりますので、あらかじめご了承ください。
- 歯科検診0、1、2歳児はバスタオルを使用します。1人1枚名前を書いて忘れずにお持ちください。
- 検診の結果、異常の疑いがあると判定された方は、必ず医療機関を受診しましょう。



身体測定日

- 3歳以上児 6/10(木)
- 3歳未満児 6/18(金)
- 当日は着脱しやすい服装で、髪を結んでいる場合は頭の上には結ばないようお願いします。



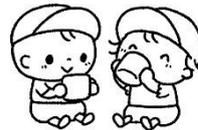
熱中症予防対策について

気温や湿度が上昇し、熱中症が心配な季節になってきました。園では熱中症を予防するために以下の対策を行っています。

- こまめに水分補給や休息を促します。
- 環境省が発表する熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)を確認し、それらに応じて外遊びや室内での激しい運動を制限します。
- 3歳以上児は原則マスク着用としていますが、熱中症のリスクが高いと判断した場合には適宜マスクをはずすよう指導します。

ご家庭では以下のことについてご協力をお願いします。

- 水分を多めに持参してください。
- 睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ※少しの時間でも、車の中に子どもだけ残して離れることは絶対にやめましょう。



身体測定の結果について

毎月、連絡帳でお知らせしていますが、「前回よりも身長が縮んだ、体重が減ってしまった」と心配されている方もいらっしゃるかと思います。

日内変動や衣服の重さ、測る時の姿勢等に留意して正確に測るよう努めていますが、それらの理由で誤差が出てしまう場合もあります。

ずっと数値が増えない、変わらないといった場合を除いては、誤差の範囲内としてご理解いただけますようお願いいたします。



食中毒に気をつけましょう

食中毒は細菌の活動しやすい温度と湿度(25℃以上、70%以上)がそろっている6月から9月にかけて多く発生します。

食中毒予防の3原則は食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。調理や食事の手洗い、食品の保存温度を10℃以下に保つ、加熱を十分に行うなど、食中毒の予防に努めましょう。

お薬の服用について

病院を受診して薬が処方されたら、必ず医師の指示通りに服用しましょう。正しく服用しないと効果が十分に得られないだけでなく、抗生物質は途中で中断してしまうと薬剤耐性菌が生まれるきっかけとなります。

また、症状が似ているからといって残っている薬を使用したり、きょうだいに使用することはやめましょう。自己判断せず必ず医師の診察を受けて、そのお子さんのその時の症状にあった薬を処方してもらうようにしましょう。

6/23から水遊びが始まります

プールには入らず水遊びのみとなりますが、安全に楽しく遊べるように次のことに気をつけましょう。

- 朝の健康チェックを必ず行い健康連絡カードを記入して忘れずにお持ちください。
- 前の日は睡眠を十分とり、当日は朝ごはんを必ず食べましょう。
- 爪が伸びている場合は切りましょう。
- 傷があり血液や滲出液が出る場合は、傷口を絆創膏等で保護してください。
- 当日は疲れを残さないよう、十分な休息がとれるようにしてください。



お子さんの歯を大切に

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。これからも仕上げ磨きを



しっかり行い、お子さんの健康な歯を守りましょう。

健康連絡カードの様式一部変更について

6月から熱やその他の症状以外は、該当する場合のみ丸をつけていただくようになります。記入漏れがないよう、引き続きご協力をお願いいたします。