

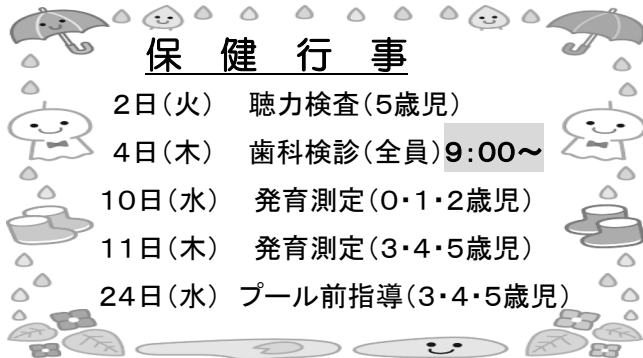
令和8年度

6月 ほけんだより



八尾市立西郡そよかぜこども園

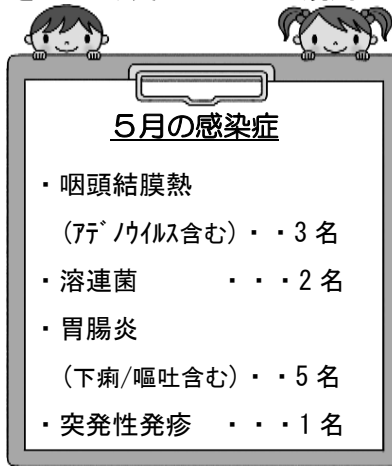
梅雨の時期は高温多湿で体調をくずすことが多く、晴れた日は気温が上がり熱中症にかかりやすくなります。睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べてくるなど規則正しい生活を心がけ、元気に乗り切りましょう。



保 健 行 事

- 2日(火) 聴力検査(5歳児)
- 4日(木) 歯科検診(全員) 9:00~
- 10日(水) 発育測定(0・1・2歳児)
- 11日(木) 発育測定(3・4・5歳児)
- 24日(水) プール前指導(3・4・5歳児)

※5月25日(月)に5歳児の視力測定をしました。



5月の感染症

- ・咽頭結膜熱
(7デノウイルス含む)・・・3名
- ・溶連菌・・・2名
- ・胃腸炎
(下痢/嘔吐含む)・・・5名
- ・突発性発疹・・・1名

5歳児の保護者様へ 歯科検診を欠席された場合、ご家庭より受診が必要になります



3歳児の手洗い指導と

4・5歳児の熱中症の指導をしました

さまざまな感染症を予防するには手洗いがとても大切です。5月は3歳児の手洗い指導を行いました。魔法の虫眼鏡で手のひらを見ると、ばい菌が見え子どもたちはとても驚いていました。♪あわあわ手洗いのうた♪を歌いながらみんなで楽しく手洗いの練習をしました。

4歳児・5歳児には熱中症の指導をしました。熱中症にならないために気をつけること以外に、暑さ指数についても話をしました。園庭には暑さ指数計を設置しています。暑さ指数を見たり、水分補給や休憩したりするなど自ら意識して行動できるようにになったらうれしいです。早寝早起き、そして朝ごはんをしっかり食べ、エネルギーを蓄えて登園することを子どもたちと約束しています。

ご家庭でのご協力をよろしくお願いします。



6月4日は「虫歯予防デー」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



虫歯は感染症？！

虫歯は感染症であるといわれています。乳歯が虫歯になると、その下で準備している永久歯が生え変わる時に虫歯になる可能性が高くなります。また、大人が食べて使っているお箸やスプーンを子どもにそのまま使うと、子どもに虫歯の菌が移ってしまいます。

虫歯を予防するためには？

- ・よくかんで食べる食品を増やし、甘いものはひかえましょう。
- ・おやつは時間を決めて食べましょう。だらだら食べると虫歯になりやすくなります。
(9歳くらいまでは、お家の人が注意してあげてくださいね)
- ・食べた後は、うがいや歯みがきをしましょう。
- ・ねる前は毎日お家の人が仕上げみがきをしてあげてくださいね。
- ・大人も虫歯の治療、歯みがきをしっかりとするなど、家族一緒に虫歯予防に取り組みましょう。
- ・定期的に歯科受診し、虫歯の早期発見、早期治療をしましょう。



熱中症に注意！

気温や湿度が高くなると熱中症にかかりやすくなります。乳幼児は体温調節機能が未熟です。加えて、子どもは大人に比べて背が低く地面からの熱の影響を受けやすいです。大人が「大丈夫だろう」と思っている子どもは熱中症にかかってしまうことがあります。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は特に注意が必要です。

- ・顔が真っ赤
- ・汗をすごくかいている
- ・元気がない
- ・頭が痛い
- ・ふらふらする
- ・体があつい

症状がある時は「水分補給」と「冷やす」ことを心がけてください。こども園では園庭で遊ぶ時は、暑さ指数(気温や湿度)のチェック、外に出る時間帯や長さ、水分補給、休憩などに気をつけ、子どもの様子に注意していきます。

