



令和8年度

7月 ほけんだより



八尾市立西郡そよかぜこども園

子どもたちの大好きな水遊び・プール遊びの季節になりました。夏は暑さのために食欲がなくなったり、体調をくずしやすくなったりします。生活リズムを崩さず、水分補給や体調管理に気を付けながら元気に夏を過ごしましょう。

保健行事

2日(木) 発育測定(0・1・2・歳)

3日(金) 発育測定(3・4・5歳)

6月の感染症

- ・コロナウイルス・・・1名
- ・アデノウイルス・・・2名
- ・溶連菌・・・2名

6月4日(木)に歯科検診がありました

2歳児以上のクラスで数名のお子さんに虫歯がありました。歯科の診察室の環境と違い、保健室での検診になると初期の虫歯はとても発見しにくいので実際はもう少し多くのお子さんに虫歯があるかもしれません。虫歯だけでなく、上唇小帯や歯のかみ合わせも診ていただいています。かみ合わせ等に何らかの問題がある子どもも多かったです。今後はかかりつけの歯科医で経過を診てもらってください。今回虫歯やかみ合わせに異常がなかった子どもも虫歯の予防や早期発見のために定期的に歯科受診されることをお勧めします。



乳幼児の虫歯は永久歯にも影響します。必ず治療しましょう。虫歯を予防するためには歯磨きが大切です。寝る前は、お家の人が仕上げみがきを行い虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べるときはよくかんで食べる習慣をつけましょう。肥満予防になるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



脱水は熱中症のリスクを高めます

＜脱水とは、体から水と電解質(主に塩分)を失うことです＞

私たちの体にある水分の重要な役割の一つに、体の熱を逃がす働きがあります。脱水になると、汗の量が減り熱を逃がすことができずに体温が上昇しやすくなります。そのため熱中症のリスクも高まります。

＜子どもが脱水状態になりやすい3つの理由＞

- ① 成長のため たくさんの水を必要とする
- ② 不感蒸泄ふかんじょうせつ(目に見えない 皮膚や呼吸から失われている水分)
- ③ 汗をかく 機能や腎臓の機能が未熟で、たくさん排泄してしまう



＜脱水状態にならないために 規則正しい食生活と水分補給＞

脱水予防には、バランスの良い食事が大切です。1日に必要な水分の半分は食事から摂っています。食事に加え飲料からの水分補給も重要です。

引き続きご自宅では早寝早起きをし、しっかり朝ごはんを食べて水分補給をしての登園をお願いいたします。

*こども園での熱中症対策

熱中症を予防するために、水分補給をこまめに行いながら暑さ指数、気温、湿度をチェックし、その値を考慮して外遊びを短時間にしたり、中止したりしています。子どもの様子をみながら無理せずに行っていきます。



つめを切って清潔に



つめが伸びていると、爪と指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児の柔らかい肌を傷つける危険性もありますので、週に1度は指先のチェックをお願いします。

*つめケアのポイント

つめの手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上りのつめが柔らかい時が切りやすいですが、深づめにならないよう気を付けましょう。

