

2023年

6月

ほけんだより

中宮まぶね保育園

6月に入り、新年度が始まってから約2か月が過ぎました。新しい生活に慣れていく反面、この時期は急に暑くなったり、梅雨のジメジメとした環境で体調を崩しがちになってしまいます。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、生活リズムを整えていくことが大切です。日々の健康づくりが、免疫力を高め、さまざまな病気を予防してくれます。本格的な暑い季節にむけて、今月もみなさんが、快適で健康に過ごすことができるよう、ほけんだよりを通して情報をお届けします。

今月の予定

発育測定

6月1日（木）

春の健康診断

6月5日（月）

13時～

検尿

6月2日（金）

7日（水）

朝9時30分までに
提出して下さい

梅雨時期の体調不良に気をつけましょう

梅雨の時期は、湿気でじめじめムシムシ、体のだるさを訴えたり皮膚のかゆみがでるなど、体調不良になりやすい時期です。湿度が高くなるこの時期は、体内の水分を発散させにくくなります。子どもの場合、体の70～80%が水分量と多くの水分で成り立っているため、水分バランスには十分気を付けなければなりません。

汗のかき方や、トイレの回数・おしっこの量などで、どのくらい水分が出たのかを確認したり、顔色はいつも通りか、呼吸はおだやかかなども見ながら、こまめな水分補給を行いましょう。

また、体が暑さに慣れていないこの時期、急激な暑さや梅雨の蒸し暑さが、熱中症を引き起こすこともあります。気温がそれほど高くなくても、湿度が高いと汗が出ず体温調節が行えないためです。

予防のポイントは、

- ①こまめな水分補給と食事をきちんと食べる。
- ②通気性の良い衣服と帽子を着用する。
- ③こまめな休憩と、疲れを感じたら涼しい場所で休む。

5月の保健指導

「えいようの話」

赤レンジャー

緑レンジャー



黄レンジャー



あかの食べ物を食べると、歯や骨が丈夫になったり、グーンと身体が大きくなるよ！



バイキンマンなんかには負けないぞ！
ア〜ンパンチ



黄色の食べ物は、ごはん・パン・うどんがいるのよ♪

5月に報告があった感染症

溶連菌感染症 3名

RSウイルス感染症 1名

アデノウイルス感染症 1名