

2023年

8月

ほけんだより

中宮まぶね保育園

夏本番となりました。連日のように猛暑日が続く中、子ども達は水遊びなど元気いっぱい楽しんでます。この時期は、暑さで食欲も落ちて疲れやすく、体調を崩しやすくなります。免疫力を高めるため、子どもの体調に合わせて行動し、十分に栄養と休養をとるようにしましょう。



暑い夏を元気に乗り切るために

◎ バランスの取れた食事をしよう

夏場は暑さで食欲が低下することがあります。栄養のバランスを考え、なるべく同じ時間に食事を摂るようにしましょう。肉、魚、卵、大豆食品、チーズには、ビタミンB群が豊富で、夏ばてや疲労回復に効果があります。

◎ 規則正しい生活をしよう



夜更かしをして睡眠不足になると、免疫力・食欲・意欲・体力の低下につながります。早寝・早起きを心がけましょう。

◎ 室内の温度調節、換気をしよう

室内では、クーラーや扇風機

を使って温度調節をしましょう。



外気温との差が大きいと、体温調整機能がうまく働かず体調不良になりやすいです。外気温との差は5℃以内が目安です。

睡眠時はクーラーや扇風機の風が直接からだに当たらないようにし、寝冷えにも注意しましょう。また適宜、換気をしましょう。

歯科検診の結果

- ・虫歯の疑い 7人
- ・歯列・かみ合わせの異常 25人

※虫歯の疑いのある方、歯列またはかみ合わせの異常のある方は、歯科の受診をお願いします。



爪について

爪が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなど、ケガの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところです。指しゃぶりや爪を噛むくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に1度は爪のチェックを行うようにしましょう。

爪ケアのポイント

お風呂上りの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切りすぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

7月に報告があった感染症

溶連菌感染症	4名
ヘルパンギーナ	2名
ノロウイルス感染症	2名
RSウイルス感染症	3名

プールが始まる前に、
職員の救命講習を行いました



みんな
真剣です