7月の保健だより

看護師 坂口

梅雨が明けました。 晴れた日はとても暑く、熱帯夜になる日もあり、いよいよ夏ですね。

園では、水遊びが、6月後半より以上児クラスで始まり、7月からは、未満児クラスも始まります。 水遊びは、意外と体力を消耗するため疲れます。 水遊びをした日は、特に、ゆっくりと過ごす時間をつくる、夜は早めに寝るなど、疲れをしっかりとるように心掛け、元気に過ごしてほしいなと思います。

たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばそう!

梅雨が明けると、いよいよ暑い夏がやってきます。 暑いだけでも、体力を消耗してしまいます。そして、しっかり体を休めないと体調を崩してしまいます。たっぷり睡眠をとって、元気に過ごしましょう。

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える。

- クーラーや扇風機を使い部屋を涼しく。
- おふろに入ってさっぱりする

- おなかを冷やさない
- 汗を吸いやすいパジャマを着る

寝入りばなは汗をかきやすいので、汗を拭いてあげましょう。

暑いから…と半袖、半ズボンで布団をかけると寝ている間に布団がはだけ、体が冷えます。布団をかけなくても冷えないよう、ゆったりとした長めのパジャマがおすすめです。

クーラーを上手に使って

- 室内と外気の温度差は5℃以内に。
- 室内でも温度差をなくす。
  扇風機などで、室内の空気を循環させましょう。
- 冷たい風が直に当たらないようにする。

※ 特に、睡眠中は、子どもにクーラーや扇風機の風が直に当たらないよう注意しましょう。

6月の健康状況

〈感染症〉

- りんご病 7名
- 溶連菌感染症 10名

まだ出ています。手洗い、うがいをしっかり行いましょう。

- アデノウイルス感染症 7名
- インフルエンザB 1名
- マイコプラズマ肺炎 1名

6月末時点では落ち着いています。

感染症の他に、眼の症状(充血、めやに、痒みなど)があり結膜炎になっている子、風邪から中耳炎になっている子が増えています。

特に、眼の症状が出た時は、「はやり目」という感染症もあるので、必ず、受診し診断を受けて下さい。

6月の歯科検診ではご協力頂きありがとうございました。必要な子はかかりつけ医へ受診をお願いします。

お口の健康を守り育てる

【 歯周病について 】

最近は、むし歯の方は減って歯肉炎や歯周病の方が多くみられます。
子供は歯肉炎にかかっても自覚はありません。仕上げ磨きの時に、歯だけでなくなく
歯茎も見てみてください。
成人になって歯茎が気になった時には歯周病にまで進行してしまったという方が多くいらっしゃいます。
子供の頃から意識しておくことが大切です。

古賀デンタルフォレスト