



梅雨時期になり、じめじめと蒸し暑い日が続いています。7月からプール遊びが始まります。天気や気温の変化が大きいこの時期には熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。

水遊び・プールが始まります

園では、気温などを見ながら安全に配慮して水遊びを始めます。**水遊びは、思っている以上に体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。**園でも子どもの体調をよく見ていきますが、朝、いつもと様子のちがうときは職員に伝えてください。

子どもたちが、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をよろしくお願いします。



**「いつもとちがう」ことがあったら
お知らせください！！**

下痢などの体調不良はもちろん、朝起きたときのきげん、顔色、食欲など。



つめは短く切ってください！

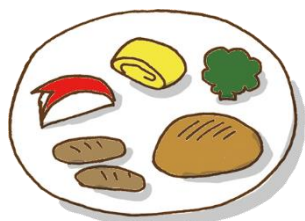
爪が伸びていると、ひっかかってけがをしたり、お友だちをひっかいてしまったらと思わぬけがを招きます。



スキンケアをしましょう！

汗をかくことが多くなると、肌トラブルがふえてきます。汗などの汚れはお風呂でよく洗い流しましょう。子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、夏でも保湿は忘れずに。

水いぼがつぶれていたり、掻き傷がジクジクしている時はシャワーやプールはできません。



朝ご飯を食べて登園しよう！

元気に1日を過ごせるように、しっかり栄養とエネルギーを取りましょう。1日に必要な水分量の約半分を人は食事から取っています。朝ご飯をしっかり食べて、寝てる間に失った水分を補給することは熱中症予防につながります。

6月は歯と口の健康習慣がありました。きりしま保育園では4.5歳児を対象に歯科衛生士さんからのブラッシング指導があり、こうたり保育園では幼児を対象にした「虫歯予防の集い」の中で看護師から歯磨きのお約束や歯の磨き方についてお話をしました。おうちでのお子さまの歯磨きの様子はどうでしょうか。仕上げみがきは小学校3年生ぐらいまで続けるのがベストと言われています。それまでに習慣づけたいですね。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



蚊に刺されたときのケア

- ① 刺されたところを水と石けんで洗い流します。



アルカリ性の石鹸を使用すると酸性の蚊の唾液を中和できるので痒みが軽減されます

- ② かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷材などを当てたりして痒みを和らげます。



ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

保育園での虫よけ対策について

- ・イカリジン配合の虫よけスプレーを使用することがあります。

散歩の目的地や外遊びの状況によって虫よけスプレーを使用します。肌が荒れやすいなど、**虫よけスプレーの使用を避けたいお子さまは事前にクラス担任へおしらせください。**

- ・虫刺されが腫れやすいお子さまはご自宅から虫よけスプレーを使用するなど、虫よけ対策をしてお登園をお願いします。保育園では誤飲や過敏症の観点から、シールや腕に巻くタイプの虫よけの使用は禁止しています。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。