



ほけんだより

2019年 6月 りすのき保育園 NO.3

朝晩は涼しく、日中は暑いので体が疲れやすい5月でした。

6月に入り梅雨入りも近く、蒸し暑くなる事が予想されます。水分補給をし、汗をかいたら着替え、気持ちよく過ごす事が出来るよう心掛けていきたいと思います。

今月の予定

0歳児・幼児（どんぐり）健康診断	19日（水）	14:00~15:00	大池先生に診ていただきます。
身体測定	20日（木）	全クラス	
体の話	21日（金）	「水遊びのお約束」	

6月24日から、「水遊び」「プール」が始まります。

目・耳・鼻・皮膚の治療をしている方は、プールに入れるか医師に相談して下さい。

（詳しくは、後日お便りを配布いたします。）

治療中の病気がある場合は、プールの前に医師と相談をしてください。



結膜炎・中耳炎・鼻炎・咽頭炎とびひ・アトピー性皮膚炎等の治療をしている方は、医師とご相談下さい。

南多摩保健所の指導により、集団で入るプールには、適量の塩素を保持しています。体に影響の無い量ですが、心配な方は医師とご相談ください。

蚊の季節になりました

園では、散歩や戸外で活動する時は、安心な成分の《虫よけスプレー》を必要に応じてつけています。

園舎内でも、蚊対策もしていますが、防ぎきれず刺されてしまうこともあります。刺されてしまった時は、すぐに石鹸で洗って、ムヒやレスタミンをつけています。

ご家庭によっては、虫よけスプレーや薬の使用を控えてほしいという事もあるかと思いますので、遠慮なくお申し出ください。

また、蚊に刺されると、ひどく腫れてしまうお子さんは、露出の少ない服装に替えて外に出るようにしていますのでご用意をお願いいたします。それでも刺されてしまった時は、ご家庭でも薬を塗るなど、様子を見て対処してください。

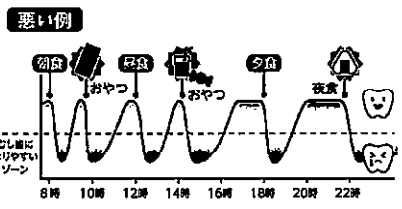


りすのき保育園では、毎年、2回歯科健診を行っています。虫歯については勿論、歯並びや、噛み合わせ、発語についても丁寧みてくださいます。虫歯のあるお子さんは毎年少なく、歯並び、歯の噛み合わせの異常なども少なくなりました。



それ、むし歯の原因です！

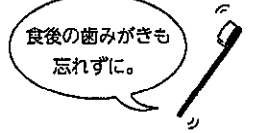
甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱい。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に…。



作って守ろう間食ルール

おやつの時間を決めましょう

一度に食べる量を決めましょう



数字で見る歯と口の健康

20本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。

30回

理想的な噛む回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！

6割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的な歯医者さんへ行ってプロの手でみてもらうと安心です。

1日に必要な水分量について

子どもは汗をかきやすく大人よりも水分が出ていきやすいため、大人以上に必要です。
1kgあたり・新生児 50~120ml、乳児 120~150ml、幼児 90~100ml、学童 60~80ml、大人 50ml

因みに、9kgのお子さんは一日約1ℓから1.35ℓの水分が必要です。少量でも、こまめに飲ませましょう。遊びに夢中になっていると飲むことを忘れてしまうので、定期的に声をかけて水分補給をしましょう。

「喉が渇いた」という時は、すでに体内の水分不足のサインです。また、寝汗も多いので 寝る前・朝起きた時に、必ずコップ一杯のお水やお茶を飲ませましょう。声をかけるタイミングは、朝起きた時・登園前・帰宅後・入浴後・寝る前などです。保育園では、登園時・外遊び前後・食事後・お昼寝後・おやつ後・夕方など、飲みたい時にいつでも飲めるように用意してあります。