



6月のほけんだより

令和4年6月1日発行
 社会福祉法人 調布福寿会
 調布クオレ保育園

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり肌寒い日があったりと、体調を崩しがちです。疲れも見られる時期です。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、工夫をしながら元気に過ごしていきましょう。

虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯磨きが一番大切です。お子さまが歯磨きをした後は仕上げみがきを行いましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさんでることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

食中毒

予防法

食中毒は細菌の活動しやすい温度と湿度（25℃以上、70%以上）がそろっている6～9月にかけて多く発生します。吐き気や下痢をもよおし、熱がでることもあります。



食事の前やトイレの後は、石鹸でしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚はしっかり火を通しましょう。



よく噛んで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテをしない体をつくり、免疫力を高めましょう。

6月に熱中症？！

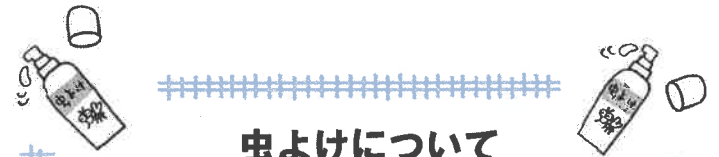
熱中症は、

- ◆急に暑くなった時
- ◆日差しが強い日
- ◆高温多湿の日
- ◆寝不足の時、下痢などの体調不良の時

などに起こりやすくなります。体が本格的な暑さに慣れていないこの時期は、曇天や雨でも要注意です。睡眠をしっかりと取り、体調がすぐれない時は無理せず休息を取りましょう。

5月の欠席状況

登園表の体温欄に記入漏れがないよう、引き続きご協力をお願いします！

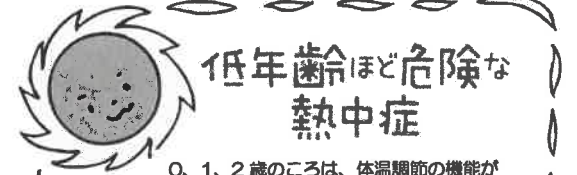


虫よけについて

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。虫よけ対策として、保育園では天然ハーブの虫よけスプレーを手作りして使用しています。作り方はとっても簡単です！

精製水（水道水でも可）90ml + お酢10ml + アロマオイル（レモングラス）5滴をスプレー式ボトルに入れてよく振って、混ぜ合わせて使用します。

※アロマオイルはゼラニウムやユーカリ、シトロネラ、ペパーミント、ラベンダーなどが虫の嫌う香りということで虫除けに効果があるとされています。お好みの香りの物を使用して下さい。水とアロマオイルは混ぜりにくいため、使用毎に振ってからスプレーして下さい。遮光・冷所での保管をおすすめします。早めに使い切るようにして下さい。保育園では1週間に1回作り替えをしています。



低年齢ほど危険な熱中症

0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給をしましょう！ジュースやミルク、牛乳ではなく、「お茶」「お水」でも水分補給をできるようにしましょう。



こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- 唇や皮膚がかかさしている
- おしっこが普段より少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている



こんなときは救急車を！

- 急激に39℃以上の熱が出た
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない

