



# こども園ほけんだより

7月号

R1. 7. 1



日に日に日差しも強くなりよいよ沖縄の本格的な長い夏の到来です！

プールに海に夏祭り、子どもたちにとってはウキウキ、ワクワクの夏の始まりです。そして、今週末には待ちに待った、盆踊り会も控えています。

“早寝・早起き・朝ごはん”を心がけ、夏を元気に乗り切れるからだづくりにご協力ください。

## 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

### クイズ 正しい水分補給はどっち？

#### 1 飲み方は？

- Ⓐ 1回にたくさん飲む
- Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む

#### 2 飲むなら？

- Ⓐ 炭酸飲料やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

#### 3 いつ飲む？

- Ⓐ のどが渴いたら飲む
- Ⓑ のどが渴く前から飲んでおく



こども園ほけんだより 7月号 水分補給の大切さについて、お話を聞きました。

## 高熱に注意！ 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

## 《ご協力願ひ》

☆去った、6/4に歯科検診(あおば歯科クリニックの先生)に検診をしていただきました。

嫌がることなくスムーズに受診でき無事終了することができました。ご協力ありがとうございました。治療が必要な園児は早めの受診をお願いします。

＜健診結果＞…今回の検診で42名の子が虫歯と診断されました。

年齢が上がるにつれ、虫歯保有率も増えているため、保育園で食後の歯磨き、家庭での歯磨きも習慣づけましょう。

☆夏風邪(ヘルパンギーナ、プール熱、手足口病など)が流行っています。

夏風邪は高熱、下痢、のどが赤くはれる、体に発疹が出来るなどが特徴的です。

胃腸炎の症状も増えているため、頻回の下痢、嘔吐が見られる場合は家庭保育をお願いします。とがありますのでご協力をお願いします。

早寝、早起き、朝ごはん🍳で元気に夏を過ごしましょう。