



# ほけんだより

令和3年度 6月号 うきは幸輪保育園

## 尿検査のお知らせ

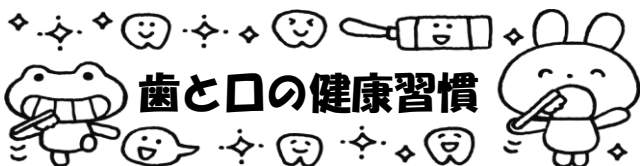
### ●尿検査・・・6月15日（火）

※前日に容器を渡しますので、朝一番の尿を取ってください。

※名前シールには必ず名前を書いてください。

※朝、玄関で職員に手渡してください。

※異常があった場合（再検査が必要な場合）は個別にお知らせします。



## 歯と口の健康習慣

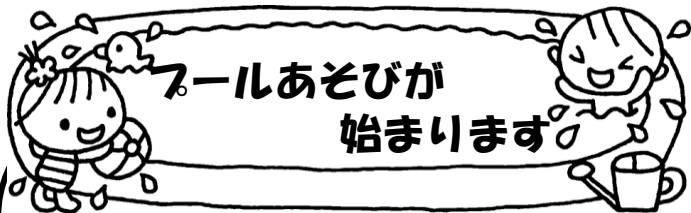
6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。



子どもの歯はいずれ抜けるから、虫歯になっても大丈夫…というのは実は間違い！

乳歯が虫歯になると、次に生えてくる永久歯の歯並びに影響を及ぼすのです。また、薄くデリケートな歯は虫歯になりやすいため、日々の丁寧なケアは必要不可欠です。

歯磨きを食後や就寝前にする、というだけではなく、甘いものを食べすぎないなど、毎日の食生活にも気をつけながら健康な歯を育てていきましょう。ご家庭でも口の中をチェックしたり、スキンシップを兼ねて仕上げ磨きをしてあげてくださいね。



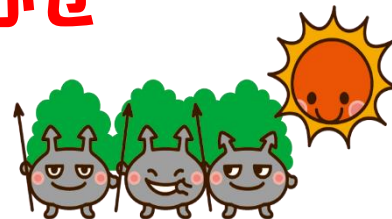
## プールあそびが始まります

7月1日にプール開きを予定しています。皮膚、目、耳などの病気は治療を済ませておいて下さい。プールに入れない場合があります。特に**水いぼやとびひ**は治療に時間がかかりますので、早めの受診をお願いします。

※プール内での密を避けるため、少人数のグループやクラスごとに曜日を分けるなどの感染対策をとりながら楽しみたいと思います。詳細は7月の園だよりでお知らせします。

※持ち物等については、後日詳しいお手紙を配布します。

## 夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

## 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

### 予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



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・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくか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、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。