



7月 ほけんだより



平成 28 年 7 月 1 日

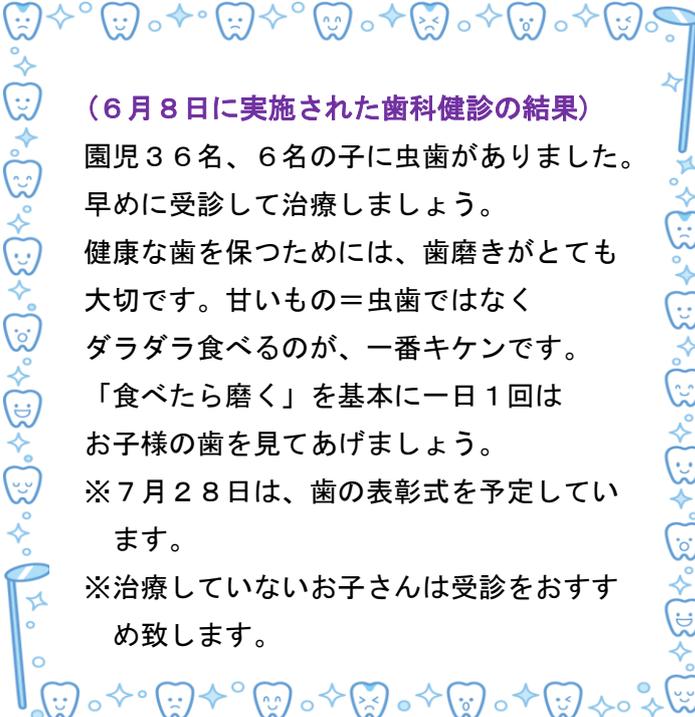
織笠保育園

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。梅雨明け直後は暑さに体が慣れていないため、体調を崩さないよう注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



つめを切って清潔に！

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上りの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、**切り過ぎると痛みが生じるので深爪にならないよう十分に気を付けましょう。おうちでは定期的に切って下さるようお願い致します。**



(6月8日に実施された歯科健診の結果)

園児36名、6名の子に虫歯がありました。早めに受診して治療しましょう。

健康な歯を保つためには、歯磨きがとても大切です。甘いもの=虫歯ではなくダラダラ食べるのが、一番キケンです。「食べたら磨く」を基本に一日1回はお子様の歯を見てあげましょう。

※7月28日は、歯の表彰式を予定しています。

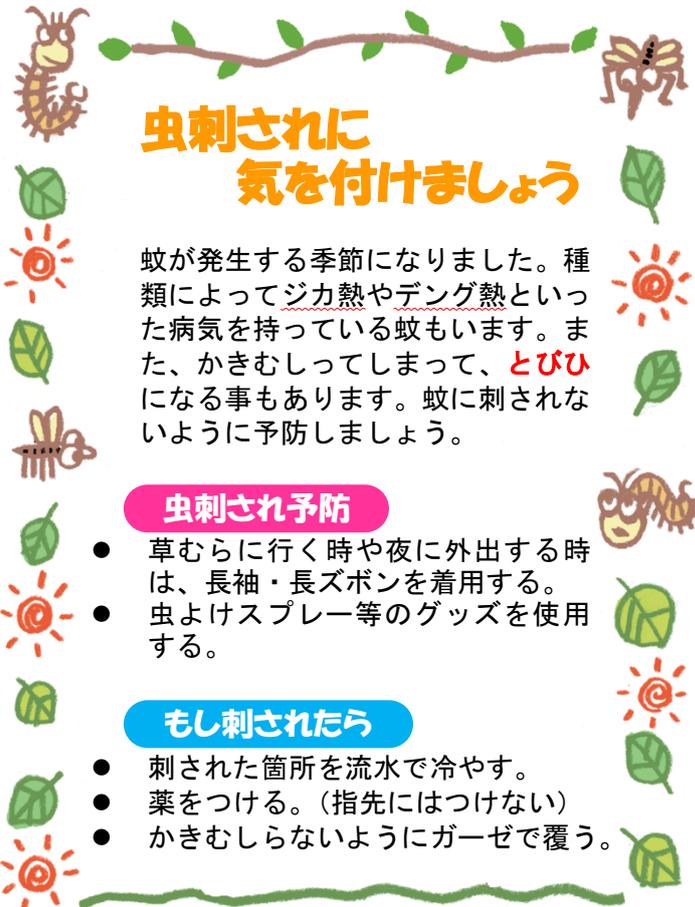
※治療していないお子さんは受診をおすすめ致します。



プール遊びが始まります！

梅雨が明けたら、子どもたちが大好きなプール遊びが始まります。元気に楽しく遊べるように、毎朝、ご家庭での健康チェックをお願いします。

- 熱は何度ですか？
37,5℃以上がプールに入れない目安です。
- 食欲はありますか？
- 目の充血や目やにはありませんか？
- 夜、よく眠れましたか？
- 咳・鼻水は出ていませんか？
- 下痢をしていませんか？
- 肌の状態は悪くないですか？
ただれや傷がありジクジクしている・発疹がある場合は、プールは避けた方が良いでしょう。



虫刺されに気を付けましょう

蚊が発生する季節になりました。種類によってジカ熱やデング熱といった病気を持っている蚊もいます。また、かきむしってしまっ**とびび**になる事もあります。蚊に刺されないように予防しましょう。

虫刺され予防

- 草むらに行く時や夜に外出する時は、長袖・長ズボンを着用する。
- 虫よけスプレー等のグッズを使用する。

もし刺されたら

- 刺された箇所を流水で冷やす。
- 薬をつける。(指先にはつけない)
- かきむしらないようにガーゼで覆う。