

6月 保健だより

2023年6月号
ひむろこだま保育園

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、疲れが出てけがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。生活リズムを崩さないように注意しましょう。運動するにはとてもよい時期なので外であそび、健康な体づくりを行いましょう。



今月の目標

- ・ 歯を大切にしましょう。
- ・ 食べ物はしっかり噛んで食べましょう。

虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出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。



下痢時の注意点

■下痢時の対応

- ・ 激しい下痢の処理をする時は、マスク、手袋を着用し行う。
- ・ 下痢で水分が失われる為、水分補給を十分に行う。水分補給を、少量ずつ何回も行う。
- ・ 消化の良い食事にする。脂っこい料理や乳製品、食物繊維を多く含む料理はさける。
- ・ お尻がただれやすいのでこまめに清拭か、洗う。
- ・ 処理後は手洗いを十分に行う。

■診察を受ける時に伝える事

- ・ 便の状態、量、回数、色、におい、血液や粘液の混入状況を伝える。便のついた紙おむつや、携帯で写真をとり、診てもらうと便利です。

- ・ 食べた物や、家族で同症状の者の有無等。

■登園を控えるのが望ましい症状

- ・ 24時間以内に複数回の水様便がある。
- ・ 食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする。
- ・ 朝、排尿がない。
- ・ 機嫌が悪く元気がない等。

はみがき教室は6月6日（火）です。ももクラスは、歯ブラシ、コップの準備をお願いします。

歯科健診は、6月22日（木）です。当日は朝食後にしっかり歯をみがいて登園してください。質問などある場合は、けんこうのきろくの5ページにご記入をお願いします。