

6月 保健だより

2025年6月号
ひむろこだま保育園

梅雨の季節がやってきました。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するので体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、体調を崩さないように、生活リズムを整えましょう。



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。

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。

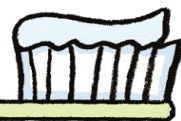
■登園を控えるのが望ましい症状

- ・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。

胃腸炎の時に避ける食べ物

- 油っこいもの：揚げ物、炒め物、肉の脂身など、消化が悪い食べ物は避けましょう。
- 刺激の強いもの：辛い物、酸っぱい物など胃腸を刺激する食べ物は避けましょう。
- 食物繊維の多いもの：根菜類、キノコ類、海藻類など、消化しにくい食べものは、消化を悪くします。
- 冷たいもの：冷たい飲み物や食べ物は、消化を悪くします。
- ガスの発生するもの：豆類、いも類など、腸内でガスが発生するものは避けましょう。
- 乳製品：牛乳やヨーグルトは、消化に負担がかかります。

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。子ども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。



はみがき教室

6月5日(木)です。ももぐみは、歯ブラシ、コップの準備をお願いします。

歯科健診

6月19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。質問などが

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。