

2023 (R5) 年

6月の保健だより



たかさご保育園

雨の日が増える時期、子どもたちは体を動かしたくてうずうずしています。保育園では、天気に合わせて室内外で体を動かす活動を取り入れています。

天気や気温の変化が激しいこの時期は熱中症の危険も高まります。こまめな水分補給や衣服の調整を行っていきましょう。

また、梅雨時から夏にかけて、夏風邪（ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱など）が発生しやすくなります。自己免疫力を高める為にも、生活リズムを整え十分な休養とバランスのよい食事を心がけましょう。

～保健行事～

0才児健診	6月13日(火)
	6月27日(火)
歯科健診	6月6日(火) 9:30～
カラーテスター	6月12日(月) 5才児クラス対象
視力検査	6月20日(火) 4才児
	6月22日(木) 5才児

(※3才児は後期から対象となります)

～6月4日 虫歯予防デー～



ものを食べるのに欠かせない『歯』、虫歯を予防するには歯みがきが一番大切です。お子さんが歯みがきをした後は仕上げ磨きを行い、虫歯を予防しましょう。また歯医者さんは歯を守る強い味方です。定期的に健診を受けるのもおすすめです。

乳歯が生え揃う2才半～3才頃までの子どもは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期は食べる力に合わせた食事をとることが大切です。合わない食べ物を食べていると、成長してから「噛まない、丸飲み」などの問題が出ることもあります。

保育園では定期的に歯磨き指導（絵本や紙芝居での・歯の磨き方指導・カラーテスター等）を実施し、子ども達の歯磨きへの意識を高めています。

～園における熱中症対策・紫外線対策～

これから気温が高くなる季節を迎えるにあたり、熱中症対策は大切です。体温調節機能が未発達な子どもは熱中症にかかりやすいと言われています。夏の暑い日は直射日光を避け、日陰や風通しの良い場所や、時間帯を工夫して無理のない範囲で遊ぶように配慮します。

- ・ 外で活動の際は、1～5才児はフラップ付帽子を着用(0才児は個人持ちの帽子)します。
- ・ 園庭で遊ぶ際には、園庭を覆う日よけネットを張り、ベランダ全面にオーニングと西陽

よけを取り付け、日陰を作っています。

- 夏場は気温だけでなく日差しにも注意して、直射日光を長時間浴びないように、外遊びの時間を調整します。
- 園庭遊びは、午前中の早い時間帯、および夕方の陽が陰ってきた比較的涼しい時間帯に行います。
- 園庭に4・5才児は持参の水筒、3才児は水とコップを設置して、こまめに水分を摂るようにしています。
- 0～2才児クラスは、一日を通して定期的に水分補給の時間を設けて飲んでいきます。
- おやつ後の時間帯からは、30分毎に園内放送を入れて、水分補給を促しています。
- プールや水遊びの時は、希望があれば水着の上からTシャツや長袖シャツ、ラッシュガードを着用することを、個別に受け入れています。ご相談下さい。
- 家庭から日焼け止めクリームを塗ってきて頂いて構いませんが、
- 保育園では、医師の診断を受けた（依頼書提出された）お子さんのみ、お受けしております。ご相談下さい。

