



# ほけんだより

7月号

H30.07.01

保育園コスモス

子どもたちの大好きな水遊び、泥んこ遊びの季節となりました。水、泥、砂に触れ、思い切り気持ちを発散し、暑い夏を楽しく元気に過ごしたいと思います。また、暑い日が続くとつい寝不足になりがちです。睡眠が足りないと健康にも成長にも影響を与えます。エアコンやひんやりマットなどの便利グッズも活用しながら心地よい眠りを取り、早寝早起きの習慣をつけましょう。



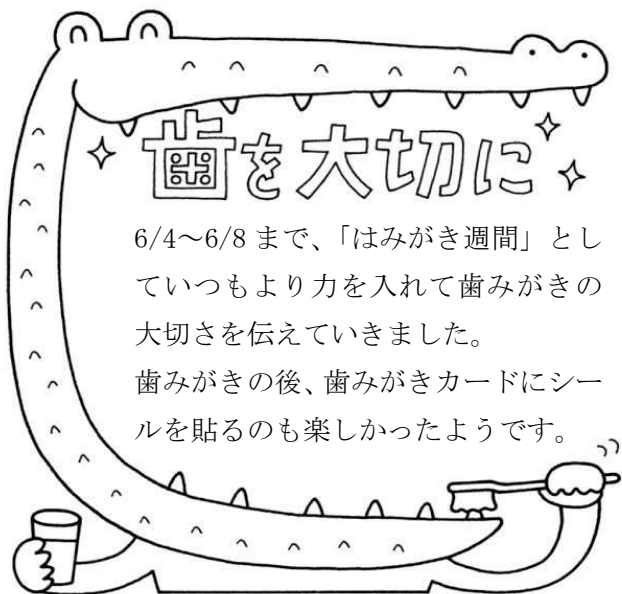
夏はヘルパンギーナ、手足口病、プール熱などの「夏かぜ」が流行しやすい季節です。食欲がなかったり元気がなかったりと、いつもと違うな、と感じた時には無理をせず病院を受診してください。また、伝染性皮膚疾患についても早めの受診をおすすめします。  
かかってしまった場合の注意点をお知らせします。

◎ヘルパンギーナ・手足口病→熱やのどの痛みがあるうちは安静に過ごしましょう。熱がなく、食事がとれるようになったら登園できます。保護者がサインする「登園届」の提出が必要です。

◎プール熱（咽頭結膜熱）→高熱、のどの痛み、充血等の症状があります。症状が治まってから2日経過するまでは登園ができません。お医者さんが発行する「治癒証明書」の提出が必要です。

◎とびひ→病院を受診してください。治癒するまでプール遊びはやめておきましょう。

◎水いぼ→病院を受診してください。プール遊びについてはお医者さんと相談して決めてください。



虫歯菌が糖類をえさにして酸を発酵させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。唾液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係しています。ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯みがきした後、大人がブラシで仕上げあげると良いでしょう。保育園では、自分でみがいた後、保育士が仕上げ磨きをしています。お家でも食後の歯みがきを習慣にしていきましょう。