

ほけんだより



紫陽花が色付き始め、早くも梅雨の気配を感じさせるような日も出てきました。今年の夏は更に暑くなりそうな予想も出ており、無事に乗り越えられるか今から心配ですが子ども達は十分外遊びが楽しめる今の時期を満喫するかのよう、毎日汗をかきながら元気に過ごしています。

6月10日は『時(とき)の記念日』です。あまり知られていませんが、制定から100年以上が経つ、数ある記念日の中でも特に古くからあるものの1つです。明治期頃までは、欧米に比べ時間の認識が甘かった日本でしたが、近代化が進むにつれ「諸外国に追いつく為には時間に対する認識を変えなければならない」という気持ちが芽生え国民に「時間を守ること」を徹底させる為、大正9年に『時の記念日』が制定されました。ではなぜ、6月10日なのでしょう？ それは、日本で初めて水時計が設置され、その水時計が初めて時を刻んだ日が6月10日だったからだそうです。今や時間に正確な国と称される日本にもそんな時代があったなんて、びっくりですね。

季節の変わり目は、天候による気温差が激しく、また暑さに身体が慣れていない為、体力が落ちやすく、様々な病気に打ち勝つ力が低下しています。こまめに上着や掛物で調整をしたり、上手にエアコンや扇風機を活用したり、しっかりお風呂に入って身体を温めたりしながら、無理せず暑さに身体を慣らすと共に、体調に留意しましょう。



感染症情報



特に流行した病気はありませんでした。

- ※GW前には、RSウイルス感染症とそれに類似した症状による欠席が目立ちましたが、GW明けからは、大きな感染症の流行もなく、みんな元気に過ごす事が出来ました。
- ※例年これからの1か月間は、手足口病やRSウイルス感染症が流行し、体調不良の子が目立つ時期となります。体調を見ながら、無理せず過ごすようにしましょう。
- ※蚊の活動が活発になり、刺される子が増えてきました。腫れてかゆみ強い場合にはあか組以上はムヒS、りす組・ひよこ組はムヒ・ベビーbを使用しています。皮膚科で痒み止めを処方されている場合は、ご相談ください。また、登園前や降園後に自宅や公園の周囲で刺される事も多くなっています。自宅を出る前や降園の際にも忘れずに虫除けを使用してあげてください。

お願いします

仕上げみがきを

お子さんがきちんとみがけているかチェックし、みがき残しがあれば、仕上げみがきをしましょう。



乳歯が生えてきたら始めましょう。

注意してみがいてほしいところ

奥歯の外側・内側

毛先をきちんとあて、軽い力でこきざみにみがきます。



前歯の表側・裏側

表側は上唇の裏の“ひだ”にあたらないように、指でガードします。裏側は歯ブラシを縦にしてみがきます。



ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



飲み残しは細菌だらけ!?

ペットボトルの

ゴクッゴクッ... ふう~

残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの水を飲むときは!

- 2~3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む