



ほけんだより



令和7年 5月30日
中城みなみ保育園・幼稚園
担当 上間

梅雨明けまではジメジメとした蒸し暑い日があったり、梅雨の中休みには真夏のような太陽の日もあったり、そろそろ屋外でのレジャーが楽しくなる季節ですね。水分補給をこまめに行いながら、バランスの良い食事や睡眠をしっかりとり、元気に過ごしたいですね



歯科検診 6/4(水)
内科健診 6/3(火)・/10(火)・/17(火)・/24(火)
当日はなるべく休まないようにしましょう！



6月4日は虫歯予防デー

虫歯を予防するためには歯磨きが一番大切です。お子さまが歯磨きをした後には仕上げ磨きを行い、虫歯を予防しましょう！また、ご飯を食べるときはしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう！
肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



梅雨時期の注意！

- 食中毒 食中毒は6月～9月にかけて多く発生します。家庭でも注意しましょう！
- 事故 雨の日は傘をさしたり、カッパを着ることで視野が狭くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に気をつけましょう！
- かぜ 蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐ着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください



熱中症に注意しよう！

急に熱くなる日、梅雨の間の晴れ間や梅雨明けなど高い湿度は熱中症のハイリスクです！
気温が30度以上における運動は危険です！

夏の水分補給について

人は汗をかくことで、体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です！こまめに水分補給をしましょう

子どもの休憩や水分補給は大人から声掛けを！

乳幼児は体の不調を十分に訴えられないうえ、遊びに夢中になると熱中症のサインに気付くのが遅れます。子どもには大人が様子を見て、休憩時間や水分補給をうながしましょう！

自分自身の熱中症にも注意を！

子どもの熱中症も心配ですが、バタバタ育児に追われてケアするお母さん、お父さんは、後回しになりがちなので、注意してくださいね！



こまめに飲む

