

# 7月のほけんだより



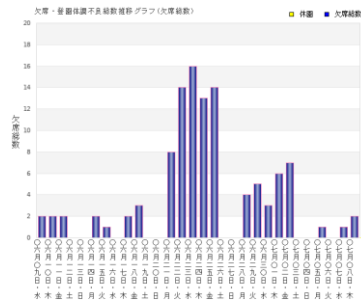
7月に入り蒸し蒸し、じめじめの梅雨らしい日々が続きましたが、そろそろ梅雨明けでしょうか？ 新型コロナウイルスのワクチン接種が始まっています。子どもの周囲の大人がワクチン接種を受けることで、子どもを感染症から守ることが出来ます。ワクチン接種希望の方は早めに予約を取りましょう。



## 6月～7月の健康

愛星保育園欠席状況⇒

RS・アデノウイルス感染症が乳児組を中心に2週間にわたり大流行し、ご心配をおかけいたしました。水ぼうそうも発生し、潜伏期間が過ぎたので発症の可能性があります。発疹がある場合は受診をお勧めします。水ぼうそうは帯状疱疹からうつることがあるので、罹患した方との接触は避けましょう。



## 見え方検査 7月20日(火) 21日(水) 28日(水)

今年度も視力異常を早期に発見するために、4・5歳児クラスを対象に見え方検査を実施し、マスキリーニングを行います。検査の結果は気になるお子さんのみ、眼科専門医受診のお知らせ用紙を配布いたします。用紙を渡されたお子さんは早期に受診し精密検査をお願いいたします。



## ★歯科検診の結果

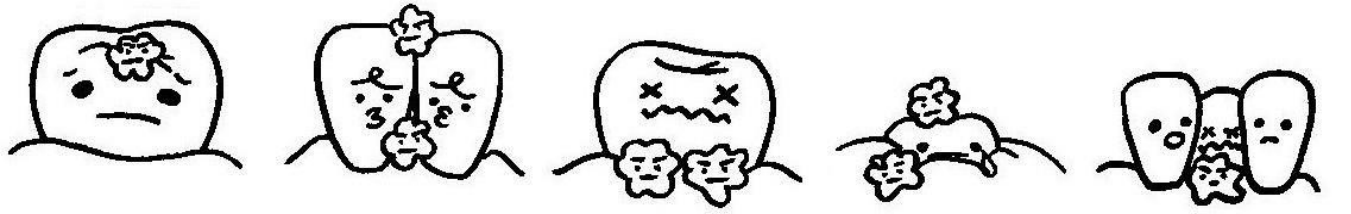
68名の歯科検診が行われました。今回も愛星保育園の子ども達のお口の中の健康状態は良好でした。しかし、自粛期間中に虫歯になり治療をしている子も数名います。だらだら食べは禁物です。食べたらず磨きで虫歯予防です。

	むし歯本数	要観察歯本数	歯垢(人)
ゆり組	0	0	0
もも組	0	0	0
つくし組	0	0	0
たんぼぼ組	1	2	0
すみれ組	2	0	0
ひまわり組	0	0	0

## 上手な仕上げみがき(その2)

～ 磨き残しやすいポイントを押さえて、短時間でより効果的な仕上げ磨きをしましょう ～

### ☆ 磨き残しやすいところ



- 歯のかむ面の溝
- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境
- 生えだての歯の周り
- 歯並びがきつい所

(次回は歯ブラシについてのお話です)





## 熱中症に気をつけて



### 夏の清潔

暑くなり水遊びが始まり、汗を流すために保育園でもシャワーを浴びますが、一日の体の汚れを落とすことはできません。髪の毛をドライヤーで乾かすこともできず、湿ったままの状態は臭いの原因にもなります。ご自宅で体と髪の毛をよく洗い、皮膚の保湿もお願いします。幼児組のおさんは自分で清潔を保てる髪の毛の長さにしましょう。

### 日陰を歩きましょう

真夏の昼間は日差しも強く、アスファルトからの照り返しも来るため、地面に近い子どもは大人以上に暑く感じています。日陰ならそのどちらも和らぐので、街なかを歩くときには日陰を探してみてください。帽子や日焼け止め、水分補給も忘れずに。

## 夏こそ“みそ汁”で元気に！



### いいこと①

#### 栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

### いいこと②

#### 体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

### いいこと③

#### 熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。



## 忘れないで 溺れるときは静かです！

「溺れる」と聞いて、

どんな姿を想像しますか？



実際の姿は…



ほとんどの子どもは、自分の身に何が起きたかわからず、声も出さないそうです。

さらに気をつけたいのは、水深。わずか10cmの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまいます。

海やレジャー施設だけでなく、家庭用のプールやお風呂でも、危険はすぐそこにあります。



絶対に目を離さないでください！

