



# ほけんだより 8月号



子どもたちは暑さの中でも、夢中になって水遊びを楽しんでいます。お休みの計画が難しい今日この頃。早朝や雨の日の散歩も、ゆったりと親子でおしゃべりしながら出来たら、子どもには楽しいものです。体調やけがに十分気を付けて、楽しい夏の思い出を作ってください。

## お休みの日の 過ごし方



お休みの日は生活リズムが保育園生活と違うことが多いと思います。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も**早寝早起き**を心がけ、**ご飯は3食**きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ**外で体を動かす**ようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。



## 水遊び、海やプールへ行く時は…

日焼け止めをつけ、帽子をかぶりビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。水際には足の裏をやけどしないようにサンダルなどを履かせるようにします。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。



## 《3歳児健診》

港区の3歳児健診の受診率が下がり、保育課から情報提供です。

3歳児健診は保育園の定期健診と違い、**多くの専門家によって子どもの成長発達を確認する非常に貴重な機会**です。積極的に受診しましょう。当面の間、3歳児健診を受診できなかった方については、**対象年齢を過ぎて受診できます**。お問い合わせください。尚、受診の際には**ホームページ等の注意事項**をご確認ください。



## 7～8月の感染症

RSウイルス  
感染症  
中耳炎  
とびひ  
発熱 多数

乳児組でRSウイルス感染症が大流行した後、幼児組での発生も見られました。何度も罹り年少者ほど症状が悪化しやすいので保育園では注意が必要です。特に診断の付かない発熱もクラスごとに見られます。咳、鼻水などの症状がひどい時にはご自宅での療養をお願いします。



## 見え方検査

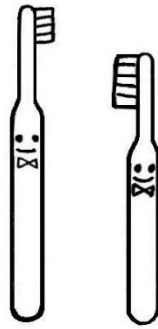


今年度もすみれ・ひまわり組で、見え方の検査を行いました。検査をすると何名か、目付きや姿勢、集中時間の気になる子がいました。保育園では0、7の指標が見えることが基準となり、見えなかった場合にはお知らせをしています。しかしあくまでもスクリーニングであるため、お子様の様子で気になることがあれば、専門医を受診して下さい。

## ◆歯ブラシの選び方

### 仕上げみがき用

毛先は小さく、ハンドルは大人の手にあった長さになっています。  
 こども用ブラシよりも毛先が小さいので、お子さんの小さなお口の中、隅々までブラシが届きやすいです。



### 子ども用

ハンドルは、お子さんの手に合わせて短くなっています。（持ちやすいよう少し太めのももあります。）  
 ヘッドの大きさや毛先は 歯に当てやすいよう、やや大きめになっています。  
 いくつか種類がありますので、お子さんの成長に、合ったものを選んであげてください。

## ◆歯磨剤について

はみがき粉の中にはフッ素など、歯の健康を守るために有効な成分が含まれています。  
 ですが、その効果を期待しすぎてはいけません。正しいブラッシングが出来てこそ、効果が現れるのです。歯みがき粉の泡が邪魔になってしまう場合もありますので、仕上げみがきの時に使うのはあまりお勧めではありません。  
 子ども用の歯みがき粉は、色々な味のものが市販されています。すすんで歯みがきをしないお子さんには、歯みがき粉の味を変えてみるのも良いでしょう。

（次回は、仕上げみがきの最終回です）



## 愛星保育園園児の生活習慣 早寝早起き朝ごはん朝うんち



毎日健康状態の記録をありがとうございます。今年度も愛星保育園児の生活習慣を調べてみました。

以下はある一週間の統計です。

朝食の摂取率はほぼ100%でした。排便はあるようですが、朝の排便率が変わらず低いことが気になっています。5分早く起こし、朝便器に座ることを習慣づけましょう。今後も継続して見て行きますので、規則正しい生活リズム作りをよろしくお願いいたします。（排便率は自宅でのものです）

| 組    | 平均就寝時間 | 平均起床時間 | 平均睡眠時間 | 排便率 | 朝排便率 |
|------|--------|--------|--------|-----|------|
| ゆり   | 20時42分 | 6時35分  | 9時間53分 | 78% | 61%  |
| もも   | 21時15分 | 6時42分  | 9時間27分 | 65% | 40%  |
| つくし  | 21時14分 | 6時47分  | 9時間33分 | 62% | 15%  |
| たんぽぽ | 21時56分 | 7時14分  | 9時間18分 | 69% | 14%  |
| すみれ  | 21時36分 | 7時04分  | 9時間28分 | 57% | 21%  |
| ひまわり | 21時24分 | 6時53分  | 9時間29分 | 74% | 25%  |