7月のほけんだより

令和8年７月発行

鶴ケ谷はぐくみ
保育園

仙台も梅雨の季節がやってきました。梅雨の晴れ間には元気にプール遊びや水遊びを楽しんでいきます。梅雨明け後また暑い夏がやってきます。水分補給をして体調管理に気を付けながら元気に過ごしましょう。

６月の健康状態

６月は、体調不良による欠席は少なく元気に過ごしているお子さんが多かったです。これから夏風邪【ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）】が流行る季節ですので注意していきましょう。

梅雨明け後は今年も猛暑が予想されています。園では環境省から発表される暑さ指数を確認しながら、外遊びや水遊びをすすめていきます。また水分補給や休息も定期的にとっていきます。朝から夕方まで元気に遊べるように、しっかり夜眠って朝食を食べて登園することが大切ですね。

『歯科健診』を行いました

６月１７日に嘱託医の佐々木ファミリー歯科の佐々木先生による歯科健診を実施しました。むし歯があるお子さんは年々少なくなっています。「歯磨きやおうちで仕上げ磨きができていますね。」というお話をいただきました。

結果のお知らせは後日配布いたします。

歯みがきのお話

「あじさい組」「いちょう組」「けやき組」でむし歯予防と歯みがきのお話をしました。むし歯になりやすい食べ物についてのクイズでは、大きな声で答えを言ってくれました。けやき組さんでは１ケ月間園での歯みがきの後にシールを貼りました。みんな張り切って歯みがきをがんばっていました。

園では４，５歳児は昼食後に歯みがき指導を行っています。お家でも、歯みがきの声がけや仕上げ磨きをよろしくお願いします。

虫除けについて

虫刺されは、かきこわしてしまって「とびひ」になることがあります。早めのケアと予防を心がけましょう。**園では状態に合わせて「ムヒベビー」を塗布します。塗布を希望されない場合は担任までお知らせ下さい。**

◎虫刺され予防◎

- 肌の露出をなるべく防ぐ
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける
- 虫除けグッズを使用する（ ウェットティッシュタイプなど）

刺されてしまったら…
患部を洗って冷やす
薬を塗る
かきむしらないよう工夫する

暑熱順化（しょねつじゅんか）とは

暑熱順化とは・・・体が暑さに慣れることです。

今年も猛暑が予想されています。体は次第に暑さに慣れて（しょねつじゅんか）暑さにつよくなります。
日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせることが熱中症予防になります。
子どもは大人と比べて暑さに身体が慣れるのもゆっくりなため、徐々に始めましょう。
暑さに慣れるまで１週間～１０日程かかります。また、数日涼しい環境で過ごすと暑熱順化がリセット　されてしまいます。
熱中症に特に注意が必要な時期

- ５月の暑い日
- 梅雨の晴れ間（雨で気温が下がると体が元に戻ってしまいます）
- 梅雨明け（気温が高くなり暑熱順化できていないため）
- お盆明け（休みの間に元に戻ったり、帰省などで疲労感があるため）

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。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。こまめに水分補給を！

クイズ　正しい水分補給はどっち？

①飲み方は？
- Ⓐ１回にたくさん飲む
- Ⓑ１回分は少なめに、回数を多く飲む

②飲むなら？
- Ⓐ炭酸飲料やジュース
- Ⓑ水や麦茶

③いつ飲む？
- Ⓐのどが渇いたら飲む
- Ⓑのどが渇く前から飲んでおく

答え：全部Ⓑが正しい。子どもはのどの渇きに気づきにくいので、大人が前もって飲ませるようにしましょう。

水遊びを見合わせる場合

- 下痢・腹痛・発熱等の症状がある場合
- 流行性角結膜炎（はやり目）、咽頭結膜熱（プール熱）等の感染症にかかっている場合
- 伝染性膿痂疹（とびひ）、伝染性軟属腫（ミズイボ）、アタマジラミ等感染のおそれがある皮膚疾患で、医師の指示がある場合
- 風邪などお薬を内服している場合
- その他控えたほうがいいと判断した場合

少しでも心配な点がある場合は、保育士にご相談ください。また、中耳炎や感染症・皮膚疾患に関しましては、プール遊びが可能かどうか主治医にご相談ください。

＜お知らせ＞

水遊びの可否についてチェック表にご記入をお願いします。体調や水遊びの可否を「○か×」でご記入ください。記入がない場合には水遊びは出来かねますので、ご了承願います。