

6・7月のほけんだより

令和6年6月1日 認定こども園上小泉保育園

梅雨の季節がやってきました。この時期は急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

6月4日～ 歯と口の健康週間！

乳歯は永久歯に比べて虫歯になりやすいです。小さい頃から、歯磨きの習慣をつけて歯を守りましょう。

先月行われた歯科健診で虫歯が見つかったお子さんは早めに治療を受けましょう。

虫歯はこうしてできる！

① 糖分をもとにブラークができる

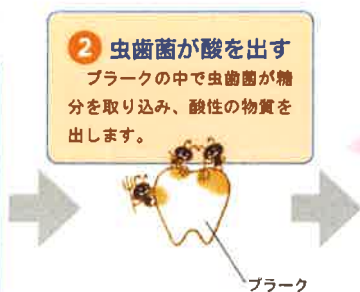
口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたブラーク（歯垢）をつくり出します。ブラーク 1mg には、なんと虫歯菌が 10 億個以上も！

② 虫歯菌が酸を出す

ブラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。

③ 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。



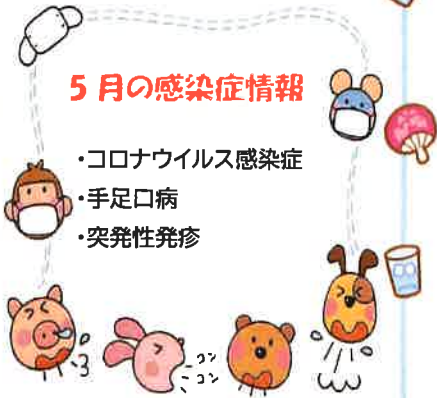
虫よけ対策

原則として園では虫除けスプレーはしませんので、各ご家庭から、虫除け対策をお願いします。ただし0・1歳児はシールタイプのは控えてください。（誤飲の危険）

*園で刺された場合、洗って冷やし、ムヒ又はムヒベビーの塗り薬を塗りますが、薬を塗っても良くならない場合は、病院で診てもらいましょう。

5月の感染症情報

- ・コロナウイルス感染症
- ・手足口病
- ・突発性発疹



しっかりたべよう！ 朝ごはん

人は寝ている間に、約 500ml の水分が失われていると言われています。何も食べず、何も飲まずに出かけてしまうと、体の水分タンクが空のまま活動することになり、とても危険です。汗と一緒に体内の塩分や鉄分も失われているのでそれらも一緒に補給することが大切です。

朝食を摂ると水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。一日の最初に食べる朝食で水分と塩分をしっかり補給しましょう!!



梅雨が明けると、暑い夏がやってきますね！

猛暑で心配になるのが熱中症です。

今年度から上小泉保育園では、子ども達の安全を考え『黒球式熱中症指数計』を使用して、熱中症リスク評価を行います。

気温、湿度に加え、日射や輻射熱を計測して暑さ指数（WBGT）で危険度を知らせてくれます。

安全に、そして夏にしかできない遊びをたくさん楽しみたいですね！



熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを作ります。
熱射病…顔は蒼白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を作ります。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります。特に車中では、気温が高なくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

