

ほけんだより 7月



発行日：令和3年6月24日（木）みしま中央こども園

園長 中川 実

担当 飯田 莉帆

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の訪れを感じる季節となりました。室内での活動も多くなりますが、室内だからこぞできる運動遊びも取り入れながら、たくさん体を動かして過ごしていきたいと思えます。気温の変化に体調を崩しやすくなる時期ですので、無理をせず衣服や室温の調節をしながら毎日元気に過ごしましょう。



◇7月身体測定◇

3・4・5歳児・・・7月2日（金）

0・1・2歳児・・・7月5日（月）

歯磨き指導をしました！

3歳児のびのびルームでは6月から給食後の歯磨きが始まりました。「なぜ歯磨きをするのか？」「歯ブラシはどのように使うのか？」などアンパンマンのパネルシアターを見ながら真剣に話を聞くのびのびさん。毎日ゴシゴシ歯磨き頑張っています☆



歯磨きの後はうがいも忘れずに！



隅々まできれいに歯磨きするぞ！

～夏を元気に過ごすために～

☆十分な睡眠をとりましょう。

寝不足は体調を崩してしまう原因の一つです。



☆体を清潔にしましょう。

毎日入浴やシャワーをし、汗や汚れを落としましょう。あせもや肌トラブルが生じやすいです。

☆外出時は帽子をかぶりましょう。

外出時は必ず帽子をかぶり、炎天下に長時間いないようにしましょう。



☆こまめに水分補給をしましょう。

30～1時間に一度、喉が渴いていなくても水分をとり、脱水症状にならないようにしましょう。

☆今月の看護師さんからの一言☆

長岡市内でRSウイルス感染症の集団発生がありました。咳、鼻水、発熱などいわゆる風邪の症状です。

1歳未満は重症化することもあり、注意が必要ですので早めの受診をお願い致します。

園では手洗いや玩具の消毒等の感染予防を継続していきます。



☆夏の皮膚トラブル☆

○水いぼ

- ・ウイルス性の感染症で皮膚病のひとつ。1～2mm程度のブツブツができる。（真ん中にへこみがあり硬く、皮膚と同色。）
- ・かゆみや痛みはなし。
- ・わきの下、脇腹、足の付け根など皮膚と皮膚がこすれる所によくでき体中に広がる。



☆対処法☆

- ・一つでも見つけたらすぐに医師の診断を受けましょう。
- ・タオルなどの身体に触れるものの共有は避けましょう。

○とびひ

- ・皮膚の細菌による感染症。水泡が破れて汁がついた皮膚に触れると接触感染する。
- ・湿疹や虫刺されのあとをかくことで米粒程の透明な水泡ができ、次第にうみを持ってかゆくなる。



☆対処法☆

- ・水泡の中の菌が他に移らないようガーゼなどで覆い、医師の診断を受けましょう。
- ・爪は短く切りましょう。
- ・感染者とタオルなどの共有は避けましょう。

よつにしましょつ。

.....