



7月のほけんだより



令和4年7月1日発行
東京自由保育園

7月の保健行事

5日(火) 0歳児健診

※春季の全園児健康診断を欠席したお子さんも対象となります。

14日(木) 身体測定(幼児)

15日(金) 身体測定(乳児)

平熱を教えてください

プール遊び開始にあたり、お子さんの平熱をお聞きしたいと思います。健康管理カードの記入欄に記載がまだの方は、記入の上提出をお願いします。

皮膚トラブルに気を付けよう

気温が高くジメジメする日が続き、あせも・虫刺され・とびひが気になる夏が近づいてきました。

夏は湿度が高い為、お肌のケアも必要ないと思っている方も多いのではないのでしょうか。

夏は紫外線も強く、またクーラーや扇風機などの刺激で肌はダメージを受けやすいと言われています。そんな夏を過ごすのに大切なことは皮膚の清潔を保つ事です。清潔といっても、1日に何度も石鹸を使用するのは逆効果です。汗は擦らず濡れたタオルで拭くか、シャワーで汗を流す程度が効果的です。

7月4日からは、保育園でもプール遊びとシャワーが始まります。裏面にプール遊びの注意点が記載してありますので、ご確認ください。

虫歯予防集会を行いました

6月4日は虫歯予防デーと言われていて、虫歯予防の大切さを訴える日とされています。保育園でも、幼児クラス対象の虫歯予防集会を行い、歯の大切さについて話をしました。

今回は、甘いものが大好きなカバのぼぼちゃんの劇を見てもらいました。虫歯菌のミュータンスが登場すると、子どもたちは大興奮!!さらに虫歯になったぼぼちゃんの救世主として、ハミガキマンも登場し、虫歯にならない為に歯磨きをする事と、甘い物ばかりでなく、好き嫌いしないで食べる事の大切さを教えてもらいました。

また劇の内容に付け加え、どうやって健康な歯が虫歯になってしまうのかを説明しました。少し難しいお話もありましたが、最後までしっかりと聞く事ができていました。

子ども達ができる虫歯予防として、①食べたら歯を磨く ②好き嫌いしないでバランス良く食べる ③よく噛んで食べる ④歯医者さんに行き歯の点検をしてもらう

の4つが大切であると毎年伝えていきます。残念ながら、引き続き新型コロナウイルス感染予防の為(飛沫が舞う危険が伴う為)、園での歯磨きを中止しています。

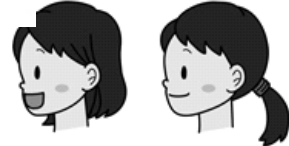
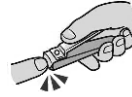
まずは、自分の歯に興味を持つこと。そして、お家での食後の歯磨きを日々継続していただき、歯を大切にしていだければと思います。



プールOK? チェックリスト

プール前の衛生チェック

- ①手、足の爪は短く切りましょう。
(週に1度は点検が必要です。)
- ②髪の長いお子さんは、きちんとゴムで結んで登園しましょう。



検温表の記入をお願いします

毎朝検温をして、家庭でのお子さんの健康状態を十分に考え、プール遊びやシャワーが可能か判断しましょう。検温表に記入のない場合は、家庭での健康状態が把握できないため、プール遊びやシャワーができません。記入を忘れないようお願いします。

こんな時はプール遊び・シャワーは出来ません

- ①37.5℃以上の発熱
- ②鼻水や咳が多く出ている
- ③嘔吐、下痢、腹痛等、お腹の症状がある
- ④めやにが出る、目が赤い(結膜炎、ものもらい等)
- ⑤元気がない、機嫌が悪い、食欲がない等いつもと様子が違う
- ⑥薬を服用している(ホクナリンテープ等の貼り薬も該当する)
- ⑦中耳炎・外耳炎と診断されて治療している
- ⑧傷や虫刺されがジクジクし、乾燥していない
- ⑨絆創膏やガーゼで保護が必要な傷や虫刺されがある
- ⑩伝染性膿痂疹(とびひ)と診断されている
- ⑪伝染性軟属腫(水イボ)ができています



※水イボの処置が済んでいない時は、シャワーは可能ですがプール遊びはできません。

プール遊びをした日の夜は

プール遊び後は全身をシャワーで流しますが、塩素が流しきれていない事もあるので、お家でも石鹸を使いシャワーや入浴を行いましょう。

またプール遊びは体力を使うので、体が疲れやすいです。睡眠を十分にとり、体をしっかりと休ませてあげましょう。

