



# ほけんだより 6月

ひまわり保育園 看護師 野澤

新年度に入り2カ月が経ちました。この時期は生活に慣れてくる反面、急激な気温の上昇やじめじめと室温が高く、体調を崩してしまいがちになってしまいます。園内でも咳や鼻水が出ているお子様が多くいます。保育園でも体調面に気をつけて観察し、過ごしやすい環境を作っていきたいと思っておりますので、ご家庭での体調管理もよろしくお願いいたします。

## 5月の感染症発生状況

溶連菌感染症 3名

お知らせ

6月7日(金) 歯科検診

6月19日(金) 尿検査(うさぎ組以上)があります。

詳細は後日お知らせします。

おねがい  
 気温が高くなると虫に刺されるお子さんが多く見られます。ムヒパッチを貼って登園してくるお子様がいますが、未満児の誤飲防止等のため、登園時には外して来ててください。宜しくお願いします。



## 歯磨きの習慣を身につけよう

- 食後は必ず歯磨きをしましょう。
- おうちの人と楽しい雰囲気の中で歯磨きをしましょう。
- 最後は磨き残しがないか、おうちの人が仕上げをしてあげましょう。
- 小さい子どもはブクブクうがいできれいにしましょう。

※園でも昼食後の歯磨き指導を行なっています。園と家庭で協力しあい、歯磨きの習慣づけをがんばっていきましょう。

夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ 4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう!

## 食中毒に注意!!

食中毒は6月~9月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい温度と湿度がそろっているためです。

お弁当のおかずは十分加熱したものを入れ、ゆで野菜は当日の朝ゆで、熱いものと冷たいものはいっしょに入れないようにしましょう。また、お弁当箱も熱湯消毒をしましょう。

家庭では、新鮮なものを購入、冷蔵庫には詰めすぎない、まな板などは熱湯消毒、食べ物は十分加熱、食べる前には必ず手を洗い、すみやかに食べるなど心がけましょう。

