

ほけんだより

平成26年6月1日号
看護師



入園、進級から2か月、新しい生活に慣れた子供たちの元気な姿が見られます。

5月は、嘔吐や下痢、発熱でのお休みに加え、水ぼうそうに罹患したお子さんもいました。

梅雨が近づき、気温や湿度が高くなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。毎日のお子様のような変化に気を配っていきましょう。

梅雨を快適に過ごすために

<からだ>

湿度が高く皮膚がベタつきやすいので、入浴や洗髪で清潔に心がけましょう。汗をかきやすいので、こまめに着替えましょう。感染防止のため、外出の後などに手洗いとうがいをしましょう。

<こころ>

室内で過ごすことが多くなります。雨が降ってないときには、外でおもいきり体を動かして遊びましょう。

..ベビー組より..

赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの?

大人に比べて子どもは汗かき。特に0~2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう

6月4日は 虫歯予防デー

かむことは大切

脳の働きが活発になります

あごの骨や筋肉の成長を助けます

だ液の分泌が盛んになり、消化を助けます

だ液の分泌により、食べかすが歯に付くのを防ぎます

歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります

<環境>

カビやダニが発生しやすい季節です。部屋の掃除、乾燥、風通しを心がけましょう。梅雨の晴れ間には、日光を大いに活用しましょう。