

# ほけんだより



平成28年6月  
こでまり保育園  
～第3号～

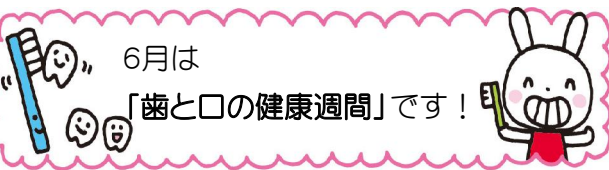
雨の日が多く湿度、温度の高い日が続いていますね。子どもたちとっても発汗が多くなったり、疲れやすかったりと不快感を感じることも多い季節です。夏風邪の症状が見られている子どもたちも増えてきているようですので、健康、衛生面に気をつけて気持ちよく過ごせるように心がけていきましょう。また、睡眠と栄養をしっかりと摂って、これからやってくる暑い夏に向けての体力作りも少しずつしていけるといいですね！

## 食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

### 予防のポイント

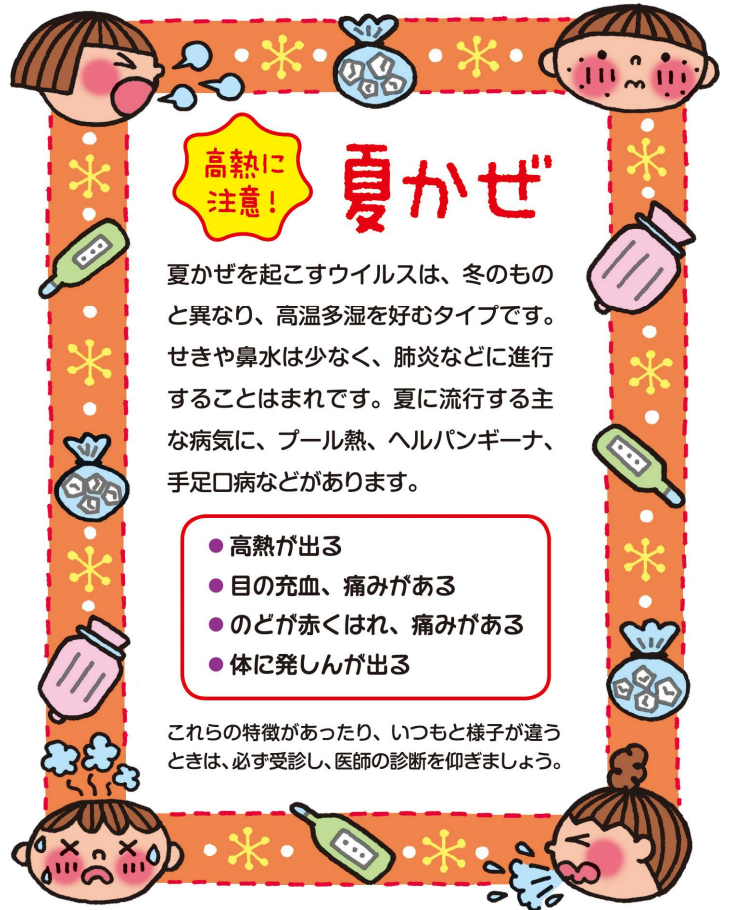
- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- 5 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する



6月は  
「歯と口の健康週間」です！

食事に砂糖が含まれていなくても、虫歯菌の餌になる糖分は含まれています。一日に一度は口の中を見て、大人が毎日仕上げ磨きをする習慣をつくりましょう。

最近では虫歯予防の習慣も広まり、定期的な健診を受けるなど“予防歯科”への意識も高まってきました。子どもたちが歯や口のこと、はみがきのことについて興味を持ち始めるこの時期に、ご家庭でも虫歯予防を始められる機会にしてみてくださいね。



高熱に  
注意！

## 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

今月は、はみがきに関する絵本をご紹介します。はみがきが苦手なお友だちも楽しく読める絵本です。他にもたくさん出版されていますので、本屋さんでお子さんと一緒に選ぶのも楽しいですね。



はみがき、やーたよ！

