



ほけんだより 8月



令和7年7月25日
社会福祉法人国立保育会
宮前おおぞら保育園
看護師

ここ数年、気温の高い期間が長くなってきました。そのため体の疲れも積み重なり、体調を崩しやすくなります。対策をしっかりと行い、夏を乗り切りましょう。

<暑い季節には>

<しっかり食べましょう>

暑さに負けない体をつくるためにも、しっかり食事を摂りましょう

- ❁ 冷たい食事だけになると体の中を冷やしすぎて、胃腸の働きを低下させてしまうことがあります。温かいメニューも加えて、ホッとできる食事時間にできると良いですね。
- ❁ 甘い食べ物を摂る機会が多くなると食欲がすすまなくなることがあります。おやつ時間や回数を決め、食事時間に差し支えないよう工夫しましょう。
- ❁ 睡眠時間が食欲にも影響することがあります。生活リズムを崩さないよう心がけていきましょう。



<肌への配慮>

- ❁ 汗には体温調節をする役割があり、体を動かし汗をかくことは大切です。汗をかいたら、そのままにせず洗い流してきれいにしましょう。
- ❁ 保湿は「夏こそ保湿」と言われています。冷房で皮膚が乾燥し、水遊びやプールで皮膚のバリア機能を壊してしまう可能性があります。特に入浴後や水遊び後などには保湿をしましょう。
- ❁ 石けんを泡立て、泡でやさしく洗いましょう。ナイロンタオルやスポンジなどでゴシゴシ洗うのは避けましょう。



歯科健診を終えました



歯科健診を毎年実施しておりますが、年々虫歯が少なくなってきました。虫歯の予防に対する意識の高さを感じます。「8020」と言われていますが、80歳まで20本を目指し、自分の歯で噛むことで体にも脳にも良いと言われています。

<歯みがき中の事故に注意>

① 歩かない

歯みがきをする場所を決め、座らせると安心です。

② 遊ばない

歯みがきをしながら遊ぶケースが多いようです。歯みがき中に他のことをするのは危険です。

③ 手を離さない

歯ブラシをくわえたまま、手を離し別のことをするのは、意識が他に向いてるサインです。歯磨き中は、歯ブラシをしっかり持つよう伝えましょう。

❁ 8月の予定 ❁

- 5日(火) 0歳児 身体計測
- 6日(水) 1歳児 身体計測
- 7日(木) 2歳児 身体計測
- 8日(金) 3・4・5歳児 身体計測
- 13日(水) 0歳児健診



❁ 感染症 ❁ (6/25~7/24)

- ・新型コロナウイルス感染症 0歳児：1名
- ・水痘 2歳児：1名
- ・溶連菌感染症 1歳児：1名、2歳児：1名
- ・咽頭結膜熱 1歳児：1名
- ・突発性発疹 0歳児：1名

- ※夏の感染症は保護者のご協力もあり、流行せず落ち着いている状況にあります。手洗いや睡眠などがしっかりとれますよう、引き続きご家庭でのご協力をお願いします。
- ※爪の引っかき傷が多くなってきています。今一度、爪の確認をお願いします。
- ※水遊び、プールができる？できない？についてはご相談させていただく場合があります。ご理解のほどお願い申し上げます。