



7月のほけんだより

令和7年7月発行

鶴ヶ谷はぐくみ
保育園

仙台も梅雨の季節がやってきました。梅雨の晴れ間には元気にプール遊びや水遊びを楽しんでいます。梅雨明け後また暑い夏がやってきます。水分補給をして体調管理に気を付けながら元気に過ごしましょう。

6月の健康状態

6月中旬までは、3歳以上児で伝染性紅斑（りんご病）と診断されたお子さんが多かったです。

今年は6月半ばから真夏日となる日もあり、梅雨明け後の夏本番も猛暑が予想されています。園では環境省から発表される暑さ指数を確認しながら、外遊びや水遊びをすすめていきます。また水分補給や休息も定期的にとっていきます。朝から夕方まで元気に遊べるように、しっかり夜眠って朝食を食べて登園することが大切です。

『歯科健診』を行いました

6月11日に嘱託医の佐々木ファミリー歯科の佐々木先生による歯科健診を実施しました。むし歯があるお子さんは少なく、「みんな歯みがきを頑張っていますね」というお話をいただきました。

結果のお知らせは後日配布いたします。

歯みがきのお話

「あじさい組」「いちよう組」「けやき組」でむし歯予防と歯みがきのお話をしました。お話しの中で、食いしん坊のガー子ちゃんが歯みがきをせずに寝てしまった時にはみんな大きな声で「歯みがきしないとダメだよ」と教えてくれました。

園では4、5歳児は昼食後に歯みがき指導を行っています。お家でも、歯みがきの声かけや仕上げ磨きをよろしくお願いします。



気になる虫刺され

気温が高くなり、虫も出てくるようになりました。

園で虫に刺された場合は、ムヒベビーを塗布したり、冷やして様子をみます。ムヒベビーの塗布を希望されない場合は担任までお知らせください。薬を塗っても良くならない時は病院を受診しましょう。



暑熱順化（しょねつじゅんか）とは

暑熱順化（しょねつじゅんか）とは・・・体が暑さに慣れることです。

最近ニュースなどでよく聞かれるようになりましたね。

暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（しょねつじゅんか）暑さにつよくなります。

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせることが熱中症予防になります。

子どもは大人と比べて暑さに身体が慣れるのもゆっくりなため、徐々に始めましょう。

暑さに慣れるまで1週間～10日程かかります。また、数日涼しい環境で過ごすとう暑熱順化がリセットされてしまいます。

熱中症に特に注意が必要な時期

- ・5月の暑い日
- ・梅雨の晴れ間（雨で気温が下がると体が元に戻ってしまいます）
- ・梅雨明け（気温が高くなり暑熱順化できていないため）
- ・お盆明け（休みの間に元に戻ったり、帰省などで疲労感があるため）



プールの 事前準備



* 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。

また、治療中の病気などがあれば、水遊びの可否について主治医に相談しましょう

* 爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。

こんな時はプールに入れません

- ・熱がある。または、前日に熱があった。
- ・鼻水が出ている。
- ・皮膚に異常がある
- ・喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・目が赤く充血している。
- ・目やにや耳だれが出ている
- ・耳の痛みを訴える。
- ・下痢、腹痛がある
- ・風邪などでお薬を内服している



水遊びチェックリスト

熱は何度ですか？

普段の平熱を考慮して判断します。

食欲はありますか？

朝食をしっかり食べましょう。空腹だと気持ち悪くなったりします。

前日、良く眠れましたか？

水遊びは体力を消耗します。前日は睡眠をたっぷりとりましょう。

目やにや充血はありませんか？

目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

せき・鼻水は出ていませんか？

食欲がない、発熱などの全身症状がなければ基本的には心配ありません。

皮ふに異常はありませんか？

傷やただれがあって乾燥していない場合は、水遊びは避けた方がいいでしょう。