6月 June ほけんだより

令和8年度　6月号

育心こども園

美童保育園

今年の梅雨はあっという間に終わってしまいましたね。湿度・温度ともに高くなっています。また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。
過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう。

5月の病欠報告



育心こども園

発　熱…37名（計87日休み）
中耳炎…1名（計2日休み）
目の充血…1名（計1日休み）
特発性発疹1名（計1日休み）
咳・鼻水・喉の痛み…15名(計28日休み)
下痢、嘔吐…2名…(計3日休み)
肺炎(入院)…2名(計9日休み)

美童保育園

発　熱…6名（計10日休み）
咳　…1名（計1日休み）





6月4日は むし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。園では昼食後歯みがき指導を行っています。
ご家庭でも、毎食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。



正しく磨くためのポイント

●ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
●磨く面に直角にブラシを当てる。
●ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
●1本1本磨くつもりで磨く。



鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

楽しいプール あそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります！　楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

❶ 毎日おふろに入り、洗髪する
❷ つめは短く切る
❸ 耳鼻科で耳掃除をする
❹ 朝ごはんをしっかり食べる
❺ たっぷり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

熱中症に注意しましょう!

こまめに水分補給を!!

①ジュースよりも水か麦茶がおすすめです。
②1回分は少なめに、回数を多く飲みましょう。
③のどが渇く前に水分補給しましょう。
④塩飴に含まれるナトリウムは、体内の水分を保持する効果があり、熱中症予防に役立ちます。

※子どもはのどの渇きに気付きにくいので大人が前もって飲ませてあげるようにしましょう。



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



「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。

① 涼しい場所に移動する



風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。

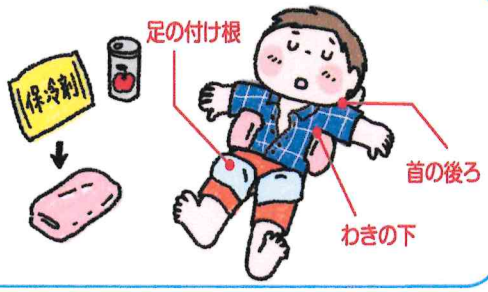
② 体を冷やす



ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。

- □ 冷やしたタオル
- □ タオルに包んだ保冷剤
- □ 冷えた缶ジュース

などを挟んで冷やすと効果的



③ 水分を少しずつ与える



麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。



注意!!

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます