

# ほけんだより

尚徳福祉会 とちょう保育園



猛暑日が続いた月末には、夏バテのように食欲が落ちたり、寝苦しかったりされたこともあったのではないのでしょうか…。異例の早い梅雨明けに、体もついていくのが大変ですよ…。通園するだけで消耗する暑さですので、親子でゆっくりぬるめのお風呂に入ったりして、自律神経のバランスを整え、心身をリラックスさせたいですね。

(朝の水分摂取が少なめの際にはお声かけください)

引き続き、登園前の水分摂取をよろしくお願いいたします。

**遮光とホワイトノイズ**  
光を遮る、ザーという雑音、川のせせらぎ、雨音などのホワイトノイズは深い眠りに効果があるとされます。

**親子で快適睡眠！**  
室内の空気を循環させる  
冷気は床にとどまり易いので、エアコンを効率よく活用するためにも扇風機も併用を。

**冷風が直に当たらないように**  
室温を24~27℃に設定し(各住宅の状況による)体に冷気が当たらないようにします。

## とっても大事！ 鼻のケア

鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチし、鼻水といっしょに外に追い出しています。子どもの鼻の中はとってもせまいので、少し鼻水が増えただけでもつまりやすいのです。小さな子どもはまだ上手に鼻をかめないなので、こまめに鼻水を取りましょう。

### ① 鼻水をつまむようにふき取る



ティッシュペーパーやガーゼなどで、鼻水をやさしくふき取ります。こすらないように気をつけて。

鼻水が固まっているときは……

温かいタオルを鼻のつけ根に当てると鼻水が出やすくなります。鼻水が緩みやすいお風呂上りにていねいにふいてあげるのもよいでしょう。

### ② 鼻の下に保湿剤を塗る



鼻水や、ティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水をふいたら、保湿剤を塗ってあげましょう。

## 手洗いは力強い感染予防対策！

暑い季節にイキイキ活動するエンテロ・コクサッキー・アデノウィルスも飛沫、接触、経口感染します。高熱や発疹や、目に症状が出たり、家族間感染も心配です。感染性胃腸炎の原因のノロ・ロタウイルスは通常のアルコール消毒は効果がないのです。

丁寧な手洗いで元気な夏を過ごしましょう！

手足口病やヘルパンギーナ等の



## 歯医者さんより一言アドバイス

歯が重なったり、でこぼこに生えているお子さんは、デンタルフロスの使用をおすすめします。ピックが動物の顔になっていたり、キシリトールのフルーツフレーバー付きの製品もあります。楽しく続けられる歯間清掃を！



\* 吸引も温まったタイミングで行うと効果的。のどに垂れないよう、抱っこや傾けた姿勢で行います。こまめに分けて吸うと粘膜に負担がかかりません。症状が出たら早めのタイミングでの受診やケアが、早く治るコツです。

今月の  
保健行事

身体測定  
全園児健診

発達チェック表を  
配布します。ご提出  
をお願いします。