



# けんこうだより

令和5年 河辺保育園  
看護師：及川・濱中

暑さに負けず子どもたちは、プール遊びや水遊びなどで、毎日、元気に遊んでいます。  
夏休み中のおでかけでは、けがのないように気をつけつつ楽しい時間をお過ごしください。

## ☆6月2日歯科検診の結果報告です

今年は、むし歯のない子が112人で全園児の84.2%でした。  
昨年より122人(87.1%)に比べると、むし歯のない子がやや減っています。  
今後も引き続き、ご家庭での仕上げ磨きなど歯のケアをお願いします。  
また、今回の検診で治療が必要といわれた園児は早めに受診をしましょう。

ルーム (受診者数)	緑 (6人)	白 (19人)	黄 (28人)	赤 (31人)	桃 (19人)	青 (30人)	合計 (133人)
むし歯なし	6	19	26	22	14	25	112
むし歯あり	0	0	2	9	5	5	21



### たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

#### 快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
  - クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
  - おなかを冷やさない
  - お風呂に入ってさっぱりする
  - 汗を吸いやすいパジャマを着る
- 

### 日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

### 予防のポイント♪

**炎天下であそばない**  
日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

**ベビーカーは短時間で**  
ベビーカーは、アスファルトの照り返して熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

**外と家との温度差に注意**  
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

**子どもを一人にしない**  
子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

**つばの広い帽子をかぶる**  
頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

**こまめな水分補給**  
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。