



ほけんだより

社会福祉法人
伊東つくし会
つくし保育園
2026年7月

日差しが一段と強くなり、いよいよ夏本番がやってきました。暑さで体力を消耗しやすい時期です。園ではこまめな水分補給と休息を心がけていきます。ご家庭でも夜の睡眠時間をしっかり確保し、元気に夏を乗り切りましょう。

【夏の注意点】

【熱中症対策】外出時は帽子を忘れずに。のどが渇く前に水分をとる習慣をつけましょう。

「おしっこの色」が濃い時は水分不足のサインです。

【感染症】ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱が流行しやすい時期です。発熱だけでなく口の中の痛みや発疹がないか、登園前のチェックをお願いします。

【肌トラブル】あせもや虫刺されが増えます。シャワーや入浴で汗を流した後はしっかり保湿を心がけましょう。爪を短く切ることで、かき壊しによる「とびひ」の予防になります。

※冷たいもののとりすぎに注意！

冷たいジュースや食べ物ばかり食べていると、胃腸の働きが弱まり、食欲不振の原因に。朝、温かいスープを飲んだり、夏野菜を食べて体にこもった熱を逃がすのがおすすめです。



歯磨き教室がありました。歯の大切さや歯磨きの仕方を分かりやすく教えていただきました。

口の中や歯が「ヌルヌルしている」は虫歯菌がいるので歯磨きしないと取れません。歯の根元が白くなっている所は初期虫歯です。普段、口を開けているお子さんは声掛けをし、鼻呼吸を意識させる。食事の時舌が出ている子は歯科医に相談が必要。とアドバイスがありました。

すいか組では、三色の染めだしを体験し、磨き残しにビックリしている園児もいましたが、歯科衛生士さんに教わりながら、正しく歯磨きすることができていました。

※ご家庭での仕上げ磨きは10歳までが目安です。5月の歯科健診の際、歯科医師からは仕上げ磨きがしっかりしているので虫歯のある子がとても少ないとのお話がありました。

※染めだしでは上の前歯の根元の磨き残しが多くの子どもにみられました。



歯磨きのお約束

- ・食べたらがきます
- ・おやつばかり食べません
- ・おうちの人に磨いてもらいます
- ・なんでもよく噛んでたべます

プール、水遊びのお願い

視診表にプール可否の記入をお願いします。

下記の場合プール・水遊びが出来ません。

- ・前日に熱があった(37.5℃以上)
- ・下痢をしている ・元気がない
- ・鼻水、咳がひどい
- ・朝食を食べていない、食欲がない
- ・皮膚に傷やとびひがある
- ・目、耳鼻の病気があり医師からの許可がない
- ・治療薬を内服中(定期薬はOK)

※健康状態をチェックし、職員判断で中止させていただくことがあります。ご承知ください。

※水いぼがあってもプールに入れますが、ラッシュガードやTシャツを着て、水いぼが隠れるようにお願いします。

膿んだり浸出液が出ている時は入れないので、主治医に確認をお願いします。

・6月の感染症

- ・溶連菌感染症 ・風邪
- ・ウイルス性感染症 ・中耳炎
- ・ウイルス性胃腸炎 ・とびひ