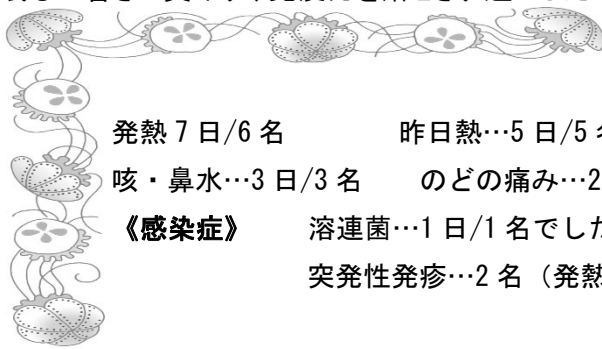


祭 ほけんだより 8月

緑丘保育園

急に夏が来た！と思ったら厳しい暑さになってきました。そこで大切なのは『睡眠・食事・水分』です。不足していると夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠る！暑さに負けず、免疫力を落とさず過ごしたいですね。



7月の病気やすみ

発熱 7日/6名 昨日熱…5日/5名 頭痛…1日/1名
 咳・鼻水…3日/3名 のどの痛み…2日/2名 大事取って…9日/9名
《感染症》 溶連菌…1日/1名でしたが報告は延べ3名（休日またぎ）
 突発性発疹…2名（発熱に含む）



7月16日(木) 歯科検診の結果

担当の半澤歯科医師より「虫歯が1人もいなかった事は初めてです！」とお褒めの言葉を頂きました。しかも『あやしいな～？』という人もいませんでした。凄いですね！これからも頑張りましょう！

全園児健診

自粛の関係で歯科検診同様遅くなりましたが、健診が終わりました。結果は個別に健康ノートに記入してあります。前期は視力スクリーニングもしています（早期発見が重要と言われている弱視のチェック）健康ノートに『視：OK』と記入あれば問題なしです。

すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
 - 水筒などを持ち歩いていない
- \\ こんな人は /

水分が足りない…

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。



- 冷たいものばかり飲んでいる
 - あっさりしたものしか食べない
- \\ こんな人は /

栄養が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。



- 夜ふかしをしている
 - 寝る前にスマホやテレビを見る
- \\ こんな人は /

睡眠が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

