



令和 元年6月28日発行  
社会福祉法人 青梅みどり福祉会  
かすみ保育園

### ★プールが始まります★

元気にプールを楽しむために、毎日の体調チェックをお願いします

- 熱は平熱ですか？
- 咳や鼻水は出ていませんか？
- 食欲はありますか？
- 目ヤニや目の充血はありませんか？
- 下痢や腹痛はありませんか？
- とびひなど皮膚に異常はありませんか？
- 前の晩はよく眠れましたか？
- 頭や耳、のどなどに痛みはありませんか？
- 爪は切ってありますか？

### 7月の予定

- 1日（月）身体測定
- 3日（水）乳児検診

### 「幼児クラスでの歯磨き指導」

歯科衛生士さんとの3つのお約束

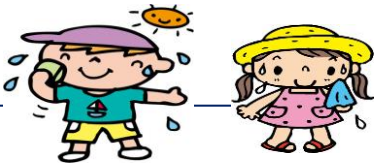
- ① 寝る前に歯磨きをしましょう
- ② おやつは時間を決めて食べましょう
- ③ 好き嫌いをせず何でも食べましょう



お約束を守って虫歯を作らないようにしましょう！！

歯磨きをした後のうがいは1回にしましょう

8～9歳までは仕上げ歯磨きが必要です



### 熱中症に注意！

熱中症は、汗をかいて体温を一定に保とうとする体温調整が働かなくなってしまう、体に熱がこもった状態です。夏場はこまめな水分補給が大切ですが、日常生活の中での水分補給としては、水や麦茶などを飲むのが適しています。そのほか、食事でとる味噌汁、スープ、野菜や果物などからも水分補給をすることができます。たくさんの汗をかいた時は、塩分が失われているのでイオン飲料など塩分を含んだものがよいようです。また、清涼飲料などの甘い飲み物は糖分のとりすぎになったり、お腹がいっぱいになり食事がきちんととれなくなることがあるので気を付けましょう。

クーラーが完備した環境で過ごす子ども達は、暑さに対する抵抗力がないため、熱中症になりやすいといえます。普段から外遊びなどで、適度な暑さを経験しておくことも大切です。

### 6月の報告

水いぼの発症がありました。化膿している水いぼがある場合、早めに受診して治療を開始しましょう。かきこわして傷がある場合は、傷が治るまでプールは禁止になります。