



ほけんだより

令和4年6月1日（水）
うえだこども園

6月は歯科検診があります。歯磨きの習慣をしっかりと身につけるために、この機会にぜひ、お子さんと歯や歯磨きについての絵本を読んだり、話をしたりしてみてくださいね。

6月は検診があります

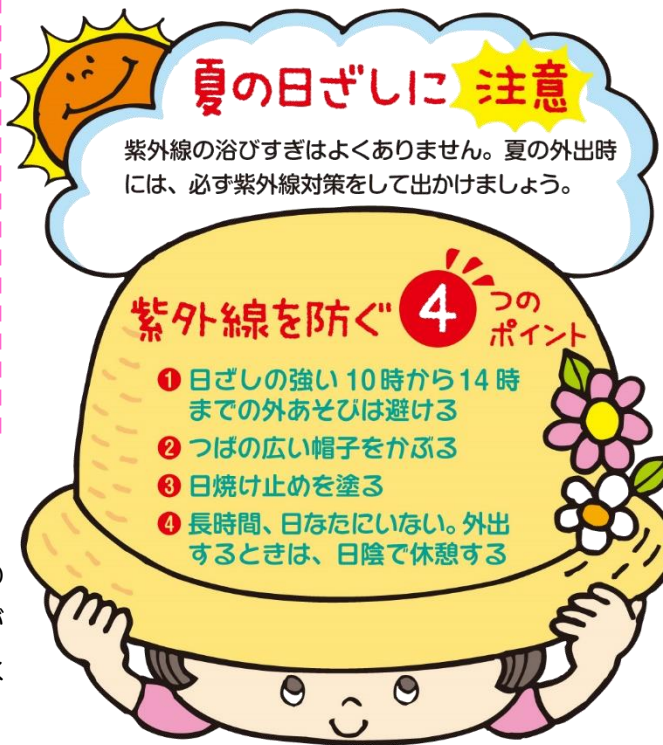


●歯科検診（全園児） 6月3日（金）9：00～

※8時50分までの登園にご協力ください。
バス登園のお友だちは通常通りです。

●内科検診（全園児） 6月6日（月）12：45～

●尿検査（たいこ・ぴあの・らっぱ組）
6月14日（火）朝採尿 登園後提出



夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ"4"つのポイント

- ① 日ざしの強い10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

水分補給をしましょう

日中気温が上がり暑くなる日も増えてきました。外遊びの日は必ず帽子をかぶりましょう。また、子どもは体温調節が未熟なため、大人よりも早く体温が上昇します。こまめな水分補給と休憩も忘れないでおこなっていきましょう。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

① 飲み方は？

- ① 1回にたくさん飲む
- ② 1回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら？

- ① 炭酸飲料やジュース
- ② 水や麦茶

③ いつ飲む？

- ① のどが渴いたら飲む
- ② のどが渴く前から飲んでおく



※全部が正しいわけではありません。子どもは体温調節が未熟なため、大人よりも早く体温が上昇します。こまめに水分補給と休憩も忘れないでおこなっていきましょう。

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！

赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に生後7か月～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

※0～6か月の乳児には、母乳・ミルク以外飲ませる必要はありません。

水分補給のコツ

- 水分は、湯冷まし、麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中でも忘れずに
- 様子を見ながら、ひんぱんに補給
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう

