



すくすくげんき通信

明野しいのみ保育園 令和年6月28日発行



いよいよ夏本番。暑い日が続くと体はだるく、食欲も出ずなかなか眠れないということがあります。そのまましていると生活習慣が乱れて夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど生活を整えて元気に夏を乗り切っていきましょう！

暑れ 中症に注意！ 水分補給を



水筒の準備を
お願いします



正しい水の飲み方はどっち？



①
のどが渴いた時に
たくさん飲む



②
時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渴いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収できず、おしっことして外に出てしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めて
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう

内科健診・歯科検診が終わりました！
結果をお返ししています。歯科で「要治療」だった方はなるべく早めの受診をお願いします。ひどくならないうちに治療をはじめることで治療期間も短くなり、痛みの少ない方法で治療できます。検診を受けておわりではなく検診から治療へと繋げて行って欲しいと思います。歯磨きや仕上げ磨きのセルフケアはもちろん、セルフケアに加えてプロケア（歯科受診）の両方からの働きかけで歯の健康が一層保たれます。今回の検診で「要治療」でなかった方も定期的な受診をお勧めします。健康な歯でおいしいご飯をたくさん食べて丈夫な体をつくっていきましょう！

夏に多い3つの感染症

☆手足口病☆・・・口の中や手のひら、足の裏に2~3mm くらいの発疹や水ぶくれができます
発熱を伴う場合があります



☆ヘルパンギーナ☆・・・突然高熱が出て強いどの痛みがあります
のどに水ぶくれができます



☆咽頭結膜熱（プール熱）・・・発熱してのどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります



予防は？

園でも手足口病やヘルパンギーナの発症が聞かれています。まずは「手洗い」です。その他バランスの良い食事や睡眠をたっぷりにとって病気に負けないからだを作りましょう。タオルを家族で共有しないことも大切です。