

ほけんだより

2021年6月号

あおぞら保育園

梅雨の時期に入り、これからは晴れて暑い日と雨で気温の低い日が入り替わりでやってきます。天気や気温の変化に対応しきれず体調をくずしやすくなる時期ですので睡眠と食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。

6月の保健予定

- 2日(水) ひよこぐみ身体測定
- 3日(木) りすぐみ身体測定
- 4日(金) うさぎぐみ身体測定
- 7日(月) きりん・ぞうぐみ身体測定
- 8日(火) らいおんぐみ身体測定
- 10日(木) 歯科検診
- 24日(木) 園医診察(ひよこぐみ)



歯科検診のお知らせ

6月10日(木)9時～ 歯科検診を行います。

昨年度に引き続き、感染予防のためフッ素塗布は実施しませんので歯ブラシの持参は必要ありません。手指の消毒や、使用器具を使い捨てのものにするなど、感染対策に注意して行う予定です。

当日は、朝食後に普段通り歯みがきをして登園してください。1～2時間で検診は終了しますのでなるべく欠席や遅めの登園がないようお願い致します。

☆かかりつけ歯科はお持ちですか？

歯医者さんは治療のためだけではなく健康な歯を保つために行く場所です。信頼できる医院を見つけて定期的に通いましょう。



温熱順化で夏の準備を

梅雨で蒸し暑さのある6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間です。

からだ暑さに適応していくと・・・

- ・皮膚の血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

つまり熱中症になりにくい体になるんです！

順化ポイント① 汗をかく

毎日、体を動かしてしっかり汗をかけるからだ作りを。ゆっくりとお風呂に入る事もおすすめです。汗をかいた後は水分補給を忘れずに。

順化ポイント② 暑さに慣れる

少しずつからだを暑さに慣らしていきます。早くからエアコンに頼りすぎず設定温度は高めにしましょう。