

あおぞらだより

宝来こども園病後児室 2025 年夏号

新生活にもだんだん慣れてきた頃。体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいに過ごしましょう。

園での服装について

汗ばむ季節になりました。熱中症予防にも体温調節のしやすい通気性、吸水性のある服装、また、長いひもやフードの付いていない洋服にしましょう。(ひもや飾りは遊具にひっかかるなど、思わぬ事故の原因となります)。ご協力をお願いいたします。

生活リズムを整えよう！

暑さで食欲、体力も消耗しがちです。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。

ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。

フッ素の働き

フッ素には大きく3つの働きがあります。

歯の質を強化

フッ素が歯に取り込まれ、ムシ歯に強い(溶けにくい)歯を作ります。

再石灰化で初期むし歯を修復

自然治癒が可能な初期のムシ歯では、治療を助けることができます。

虫歯の原因菌の活動を抑制

フッ素が歯垢(プラーク)に入り、歯を溶かす酸が作られるのをおさえます。

歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
 - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
 - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
 - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
 - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！

病後児保育からのお知らせ

病気やけがなどの急性期を過ぎて回復期にあるお子さんを病後児室で看護師や職員がお預かりします。利用するためには窓口で病後児診断を受けて下さい。窓口は、徳洲会・豊川小児科内科医院・おとふけホームケアクリニックです。

骨折や外傷、やけど、中耳炎などの利用につきましては、かかりつけの病院にて診断・治療中で、回復期(症状がおちついていている)であれば、窓口の病院での診断を必要としない場合もあります。直接、病後児室にお電話ください。

何かわからないことがありましたら、病後児室にご相談ください。

宝来こども園 0155-31-0825

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

