

★熱中症・紫外線対応について★

学校保健法で、保育室の室温は18℃以上28℃以下であることが望ましく、湿度は30%以上80%以下であることが望ましいとされています。戸外から園内に入られてエアコンの設定温度が気になられる方もいらっしゃるかと思いますが、各クラスで気温や湿度を細目に確認しながらエアコンの調節を行っています。

園ではきりん・らいおん・そう組の窓に遮熱・断熱加工をし、夏の室温上昇を抑える対策を行っています。その他園の活動では

- ・日差しの強い時間は戸外遊びを控える（環境省の熱中症アラートを参照）
- ・水分補給をこまめに行い、汗をかいたら着替える。

などの熱中症対策を行っています。

乳歯の大切な役割

「乳歯は抜けてしまう歯だから永久歯の方が大切」と乳歯は軽視されがちですが、それは大きな間違いです。乳歯は永久歯が生えてくるまでの口の健康や体の成長を支える重要な役割を果たしています。きれいで丈夫な歯のためには毎日ご家庭での歯磨き仕上げ磨きがとても大切です。園でも3歳は歯磨きを、4・5歳の給食後は歯磨きと「フッ化物洗口」（虫歯予防教室後）を行っています。大切な歯を虫歯から守るためにも、虫歯の要因や治療についての理解を深めましょう。

6月12日（虫歯予防教室） 熊本市東区役所保健師さんに来園していただき、「虫歯予防教室」を開催します。歯磨きの習慣づけが虫歯予防の第一歩です。

オムツ用のビニール袋について

未満児クラスではお子様の排便後の処理に使用するビニール袋をお持ちいただいておりますが、特に0歳たまご組では一日に数回便が出るのが通例ですので、減り具合に違いがあるかと思えます。また、園ではオムツの廃棄をしていますが、下痢が続き受診の際に医師に見ていただいた方が良い場合は、お渡しますので担任までお声掛けください。

6月は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。早寝早起き、バランスのよい食事を心がけ、健康管理に気をつけましょう。

また、気温が高くなっていくこれからの時期は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすいので、食中毒予防にさらに努めていきたいと思えます。

コップ1杯 1日8回以上を目安に、こまめな水分補給をしましょう

水分の摂り方について



いつもの水分補給は水やお茶が良いでしょう。

体を動かして汗をかいた時は、のどが渇く前に水分補給を心がけ、その時に塩分も摂れると良いですね。

園では、毎朝1クラスにひとつずつ、やかんに麦茶を作っており、朝のおやつと給食の間、お昼のおやつ少し後に麦茶で水分補給を行っています。以上児は、水筒での水分補給もしています。

夏野菜をたべましょう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる効果があります。汗をかいて失われるミネラル、ビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。簡単な調理法でおいしく食べられるので、積極的に食べましょう

- トマト**...赤い色に含まれるリコピンは健康維持に役立ちます。また風邪予防にも効果的です。
- キュウリ**...身体にこもった熱を取り除く作用や、利尿効果、血液をサラサラにしてくれます。
- ナス**...ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、免疫機能の向上や、骨の健康に作用します。

