

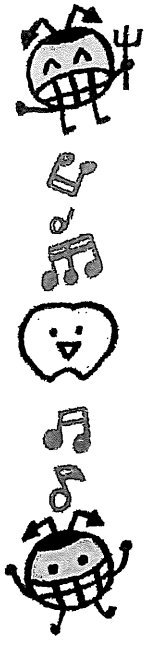


令和2年6月  
しいの木保育園  
看護師

# ほけんだより 6月号

梅雨の季節がやってきました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。外で遊べる日も少ない季節なので、晴れた日は積極的に外で遊びましょう。

## 虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



## 梅雨の合間の熱中症にご注意！！

梅雨の合間の晴れ間・梅雨明け・30度以上は急に温度が高くなり、熱中症のハイリスクです。また、気温30度以上における運動は危険です。屋内で遊ぶことの多い梅雨時でも油断しないでください！雨で窓を閉め切っていることもあり注意が必要です。

～休憩や水分補給は大人から声掛けを～

乳幼児は不調を訴えられないうえ、遊びに夢中になると、熱中症のサインに気付くのが遅れます。大人が様子を見て、休憩時間や水分補給を促していきます。



## 職場復帰・休園明けのママパパ&子ども の体調はいかがですか？

育休明けで職場復帰された方、新型コロナウイルスによる休園に伴いお仕事をお休みして下さっていた方、お仕事を再開されて疲れが出てくる頃かもしれませんね。誰かの手を借りられていますか？

世間では「コロナうつ」などともいわれ、いわゆる「5月病」といわれている症状（環境の変化による気分の落ち込みや体調不良）が6月に例年より増加して出てくるのでは？とされています。

新入園児も保育園の洗礼を受け、発熱したり感染症にかかったり・・・ということがあるかと思えます。

休園明けで疲れて熱を出す子もいるかもしれません。親子で色々な試練を繰り返し乗り越えていくうちに子どもは成長し、親も自分のペースをつかんでいくのかと思います。保育園生活はあっという間です。ゆっくりゆっくり面白がってやっていきたいものですね。



\* 帰宅後10分のハグタイムで親子でリセット。「夕飯が！」「お風呂が！」という気持ちをぐっところえて・・・

10分を元々のタイムスケジュールに入れておくことをおすすめします！

