



# 保健だより

令和3年 5月  
あおばこども園

新年度がスタートして、あっという間に一か月が経ちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくる頃かもしれません。体調管理に注意していきましょう。

## 子どもの体の70%が水分 適度な水分補給を！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

### ○脱水になりやすい条件

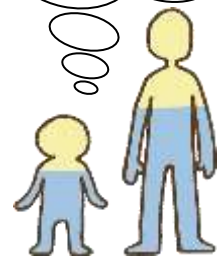
- ・汗をたくさんかいている。
- ・食欲がなく、水分も取れない。
- ・のどが痛く、水分が取れない。
- ・嘔吐や下痢をしている。

### ○脱水にならないために

- ・外出前や遊ぶ前に、前もって少しずつ水分を取る。
- ・汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事にお味噌汁やスープ等を加える。

※月齢が小さい子は、のどが渴いても自分では上手く伝えられないので、こまめに水分補給が出来るよう保護者が意識して与えるようにしましょう。

幼児は、体の70%、  
大人は、体の55～  
66%が水分です。



### お願い

日中の気温が上がり、水分補給をする機会が増えてきています。水筒の中身の調節をお願いします。

## 6月4日～10日は 歯と口の健康習慣です！

幼児のうちは、歯磨き後、保護者が仕上げみがきを行いましょ。子ども自身が自分で磨く習慣をつけることはもちろん大切ですが、子どもに任せっぱなしでは、歯の健康を守ることはできません。

仕上げみがきは、磨き残しやすいところを重点的に行いましょ。又、歯を強く磨くのではなく、優しく丁寧に磨きましょ。



ノロウイルス感染症  
(ウイルス性胃腸炎)

「逆流性嘔吐下痢症」とも呼ばれており、激しい嘔吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1～3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあり、油断は禁物です。

## お知らせ

- ・内科健診  
(3歳児未満) 5月11日(火)
- ・内科健診  
(3歳児以上) 5月18日(火)
- ・尿検査提出日  
5月17日(月)

※内科健診は、出来るだけ登園をお願いします。