



ほけんだより

8月号



2026年7月31日

ひいらぎこども園

園長 中田 純子



猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

夏休みの過ごし方



夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。



歯科健診結果

ピカピカ賞…58名
虫歯なし…133名
虫歯あり…39名
咬合…12名
先天性欠如…4名
癒合歯…2名
歯列…1名
歯垢…2名

虫歯がなくさらにピカピカだった子どもたちには、賞状を渡しました。子どもたちが自分で磨いた後は、保護者の方が仕上げ磨きをしてください。仕上げ磨きは小学生の高学年まで必要と言われています。

咬合→上下の歯がどのようにかみ合っているか

先天性欠如→生まれつき一部の歯が作られず初めから存在しない状態

癒合歯→2本の歯がくっついて1本になっている状態

歯列→歯並びのこと

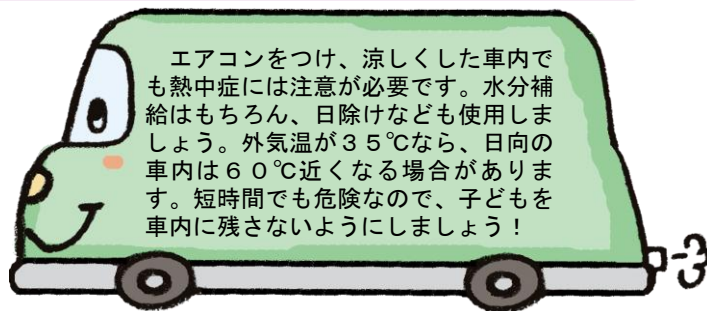
歯垢→歯の表面につく白っぽい汚れ。虫歯の原因になる汚れ。

※6月の歯科健診で手紙をもらった方は、かかりつけの歯科医院を受診し、園へ提出をお願いします。

熱中症に気をつけよう！

日差しが強くなり、夏本番になりました。暑さが続くと、睡眠が十分にとれなかったり、食欲が落ちたりして体調を崩しやすくなります。

生活リズムを整え、水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けず元気に夏を乗り切しましょう。



エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。外気温が35℃なら、日向の車内は60℃近くなる場合があります。短時間でも危険なので、子どもを車内に残さないようにしましょう！

こんな時はプール・水遊びができません

- ☆虫よけパッチや絆創膏、ホクナリンテープ（気管支拡張薬）を貼っている場合
- ☆鼻水・咳がひどい場合
- ☆下痢・軟便の場合
- ☆目の充血・目やにが出る
- ☆朝食を食べていない、食欲がない場合
- ☆薬を服用している、目薬をさしている場合

お子さまの体調をみて
安全にプールを楽しみましょう！