



令和5年5月31日
しらゆり保育園
看護師 奈良

梅雨に入る季節になりました。湿度も上がり、晴れ間には気温が急上昇することもあります。こまめな水分補給やエアコンの利用で熱中症をふせぎ、元気にすごしたいですね。

6月4日はむし歯予防デー

きれいでしょうぶな永久歯のために、
乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です！



仕上げ磨きをしっかりと！

歯ブラシに慣れることが目的の時期は、子どもの機嫌のよい時間帯や大人の余裕のあるときに行います。慣れてきたら食後習慣になるように徐々に増やしていきましょう。寝ているときは、唾液の分泌量が少なくなるので、虫歯菌が増えやすいです！寝る前は必ず仕上げ磨きをしましょう。

☆歯科検診でむし歯があった子は早く治療に行きましょう☆



保健行事

- ・眼科検診
6月6日
ほしぐみ～そらぐみ
- ・尿検査
6月7日
予備日
6月14日
全クラス

結果は異常があったお子さまのみお知らせします。

5月、ウイルス性胃腸炎や下痢で体調を崩す子が多くいました。また、梅雨の時期は食中毒に注意です！

これってOK??下痢の時の食事

下痢の時は脱水状態にならないよう水分補給が大切。
また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

りんごのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしやしぼり汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。



× 避けたいもの

柑橘類

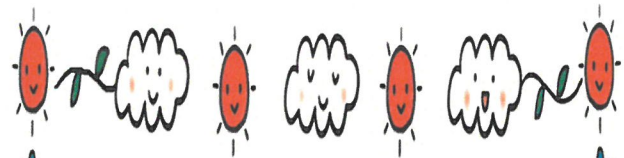
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

牛乳、パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、下痢を悪化させるため避けましょう。



おむつをしている子どもの採尿

おむつをしているお子さまの採尿は難しいですが、検査容器に必要な分量の尿を入れないと再検査になってしまうこともあります。採尿のひとつの方法をお知らせします。

- ① おむつの中にラップをしいて、その上に清潔なコットン数枚をおく。(男児は前方よりに 女児は中央から後方に)
- ②朝か一晩おくと、コットンにおしっこをしているので、それを絞って検尿カップに入れる。
- ③検査容器に吸い取るように、容器の線まで入れる。