



ほけんだより 6月号



ジメジメした梅雨はどこへ…と言わんばかりの好天に恵まれた日差しは夏そのものでじりじりと音が聞こえてきそうです。子どもたちはたくさん汗をかくようになってきましたので、しっかりと健康観察をして体調に気を配っていきたいと思います。



～保育園の健康状況～

- * 熱が続く子がいます。
- * 咳や鼻水が出る子が見られます。
- * 虫刺されが増えてきた。
- * お腹の調子が悪い子が見られた。

～近視予防大作戦！～

タブレットやゲーム、スマホなど近いところを見ている時間が多くなっていませんか。目に負担がかかり目が悪くなって近視になることもあります。近視は、将来別の目の病気になるリスクが高くなります。近視を防ぐ3つのポイントを生活の中に取り入れて、近視になりにくい生活を心がけていきましょう。

画面と目の距離を離す。

目との距離を最低でも 30 cm は離しましょう。

部屋の明るさにも注意！

姿勢も重要で背筋を伸ばして肘が直角になるように座るのが理想です。



30分に1回は

休憩しましょう。

休憩のときは20秒以上遠くを見ます。遠くを見ている時は目がリラックスした状態になって筋肉も緩みます。また、まばたきは筋肉のストレッチにもなるようです。



外でたくさん遊ぶ。

外で遊ぶと自然と遠くを見る時間が長くなり目に優しいです。

外ならば日陰や建物の影、曇りの日でも近視になりにくい明るさの中で過ごせます。



子どもたちの大好きな夏がやってきて、水遊びやプールが始まります。爪が伸びていると引っかけてケガをしたり、友だちを引っかいてしまったりと、思わぬケガをまねきますので、爪の長さは こまめにチェックして下さい。

また、プール遊びの前日に便の状態がいつもと違う(軟便・下痢等)場合は必ずお知らせください。



～歯磨きの後のうがいは何回？～

歯磨きの後のうがいの回数は、虫歯を抑えるフッ化物が含まれる歯磨き粉を使っている場合、何回もうがいをするとう効果が薄れてしまうので、1～2回で十分です。そのほうが虫歯予防になります。

そして、歯磨きで大切なことは回数より質です。1日1回の歯磨きでも隅々まで磨くことができれば適当に1日3回磨くよりも効果的です。虫歯予防には1日1回はきちんと歯垢を落とし磨き残しのないようにしましょう。

