



ほけんだより



令和6年6月1日
エシナ保育園

夏に向かって気温が高くなり、紫外線も強くなってきます。熱中症予防や暑さ・紫外線対策に役立ち、不慮のけがから頭を守ってくれるのが帽子です。ぜひ外出時の習慣にしましょう。こまめに洗える素材の物をおすすめします。



水分補給



<水分補給のタイミング>

沐浴・入浴の後／寝起き／大量に汗をかいたとき／泣いた後／夏場の外出時／外出から戻った後／熱が出たとき

体の約8割が水分といわれる乳児期。こまめな水分補給を心がけ、脱水症状に気を付けましょう。

※おしっこの色やにおいが濃いつきは水分不足の可能性も。



汗はこまめに ふきましょう

汗をかくことで、体温を調節したり、新陳代謝を行ったりしています。健康を維持するための大事な機能です。しかし、汗を放っておくと、不衛生になり皮膚トラブルにつながったり、汗が冷えて風邪をひいたりします。こまめにふくこと、着替えることを心がけましょう。



時の記念日



671年、天智天皇が中国から伝わった漏刻という水時計で初めて時を知らせました。それを太陽暦に直した6月10日は時の記念日です。「何時に起きているの？」など時間について話し、時間の大切さを一緒に考えていきたいですね。



歯と口の健康週間

6月4日から10日までは歯と口の健康週間です。歯と口の健康に対する知識を得ること、歯科疾患の予防のための習慣を身につけること、歯科疾患の早期発見・早期治療を行うことなどを目的としています。園でも歯の大切さを伝えていきたいと思ひます。



父の日とは

お父さんに感謝をし「ありがとう」を伝える日。由来には諸説ありますが、母の日に習ってアメリカで始まったという説が有力で、世界各国いろいろな時期に父の日が制定されています。日本では6月の第3日曜日と決まっており、今年16日が父の日。発祥であるアメリカと同じ日です。

