



梅雨に入ると雨の日が多くなりますね。子どもたちは傘を差し長靴を履いて水たまりをバシャバシャと歩くことが大好きです。しかし、傘をさすと見通しが悪く、思わぬ事故に巻き込まれる危険がありますから子どもから目を離さないでくださいね。うっとうしい雨の日ですが、雨上がりの空に虹を見つけることが出来たら、雨も少しは好きになれるかな。



## 梅雨の時期を上手に乗り切りましょう！

☆部屋の換気をし、カビの発生を防ぎましょう

エアコンの除湿機能や除湿器を使うといいでしょう

☆食中毒に気をつけましょう

- 食品は鮮度に注意して購入しましょう
- 冷蔵庫を過信せず食品は早めに使い切りましょう
- 食品の加熱は十分にしましょう
- 料理をしたら早めに食べましょう
- 料理を作るときや食べる時、しっかり手洗いをしましょう

☆からだを清潔にしましょう

シメシメすると汗をかくことで肌がベトベトになります。そのままですと不快感が増します。毎日お風呂やシャワーでからだを清潔にしましょう



### 園医の一言

今、流行している感染症はありませんが、軟便や下痢で受診するお子さんがいます。最近では胃腸炎の症状で受診するお子さんが一年中います。ご注意ください。  
6月7日付



### 園歯科医の一言

暑くなり熱中症予防のためスポーツドリンクを飲む機会が多くなりますが、糖分が多く含まれていますので、歯の健康のため、飲みすぎにご注意ください。  
6月6日付



## 梅雨の時期の健康対策

★朝食はしっかり食べましょう

朝食は一日の活力源です



★早寝をすることで疲れを取りましょう

ぐっすり眠っている時に出る成長ホルモンはからだの疲れを取り除き、明日への活力を蓄えてくれます

★水分補給を忘れずに

こまめに水分補給をし、脱水症に注意しましょう

★からだを清潔にしましょう

汗の出口（汗腺）がほこりや脂で詰まってしまうとお風呂に入って、汚れを洗い流しましょう

★衛生に気を配りましょう

爪はこまめに切り、手洗い・うがいをしましょう



## 首都圏でプール熱が流行の兆し

5月下旬、プール熱（咽頭結膜炎）の患者報告が増加しているとニュースになりました。

通常6月から増加し始め7~8月にピークをむかえる夏風邪の一種です。しかし原因菌のアデノウイルスは1年中活動し、夏以外にも流行することがあります。感染力が非常に強く、大人がかかることもあります。ご注意ください。

症状：発熱、咽頭痛、結膜炎（充血、目ヤニなど）

歯科検診が無事に終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。むし歯やむし歯の疑いが見つかったお子さんは、一度かかりつけの歯医者さんに診てもらってください。永久歯に生え変わるからと、そのままにしないでくださいね。虫歯は早期治療が大切です。