

おひさま

ながかみ 保健だより
2024年6月号 文責 山下美香子

『しとしと』と雨が降る時季になりました。この時期は、真夏のような『ジメジメ』する暑い日もあれば、気温が下がって肌寒く感じる日もあり、体調管理が難しい時です。

これからの夏に向けて、汗をかいても気持ちよく過ごせるよう、肌着や洋服の調節や汗の始末にいつも以上に気を配りましょう。



歯科健診のお知らせ

石川歯科医院の先生に診ていただきます。

6月20日(木)

<9:00からの予定>



★必ず歯科健診日に出席くださいますようお願いいたします。

★**前日までにお知らせメモに記入してお知らせください。**

- 現在、フッ素塗布等でむし歯を治療中のお子さん。
⇒メモがない場合は、「歯科健診結果のお知らせ」用紙にて結果のお知らせをお渡しします。
- 歯の生え方や歯並びのことなど、先生に伺いたいことがある方。



からだは水分を欲しがっています(熱中症対策)

たくさんの汗をかき、水分補給が欠かせない季節をむかえます。
登園前にご家庭で、

◆コップ1杯程度の水分を
飲ませてから登園する。



など、今から熱中症対策を行っていきましょう。



夏に向けて、皮膚を清潔に

先月の内科健診では、「乾燥肌」と伝えられたお子さんもいました。ご家庭で保湿を行っていただき、水遊びに向けて、肌をスベスベに整えていきましょう。

また、汗によるかゆみ、あせも、かきむしりなど、肌トラブルも出始める時期です。今からできる、皮膚トラブルの対策をしていきましょう。

◆爪は短く切ろう



◆髪の毛を結ぼう



◆ジクジクした傷は
ガーゼと包帯で保護しよう

