


令和3年7月1日

みなみひの保育園



# 7月のほけんだより


雨上がり、日に日に色づくあじさいやアガパンサスが雨で光りとてもキレイです。急な雨に慌てて園庭から部屋に戻る子どもたち…水遊びも始まり歓声が聞こえたり、短冊にお願いごとを書いたり、元気に過ごしています。



**かゆみのある湿しんは「とびひ」かも**

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがで、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめてひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切つてね




**飛んでけ! 夏ばて**

本格的な夏が訪れる前から以下のような食材を積極的に取り入れて夏ばてに負けない体を作っておきましょう。

 <p>エダマメやトウモロコシなど</p>	 <p>ノリやカボチャ、ニンジンなど</p>
 <p>豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など</p>	 <p>水分補給は、麦茶、水</p>

疲労回復に大切な **ビタミンB1**

## 6月のご報告

感染症

RSウィルス感染症 2名

6月の保健指導は「歯磨き」についてでした。子どもたちの活発な話が聞けました。引き続き、仕上げ磨きのご協力をお願いいたします。




**たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!**

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

**快眠のためのヒント**

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

