



令和7年 7月1日(火) 第4号
キッドワールドセカンドこども園
園長：高木 良司
保健師：中村 深喜

梅雨が明け、これからが夏本番です。梅雨明け直後は暑い日が続くやすいため、熱中症に注意が必要です。暑い日はアイスや冷たい物がおいしく感じ、ついつい摂りすぎてしまいますが、冷たいものは胃腸が冷え、消化機能が弱まり、食欲を低下させてしまいます。暑い日こそ、冷たい物ばかりではなく、バランスの良い食事をとるように心がけましょう。



水分補給の時の注意点



気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。

気を付けたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。

糖分を取りすぎると、肥満や虫歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でお腹がいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。そのため、普段の水分補給には、水かお茶がおすすめ



です。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとります。水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには注意しましょう。体のことを考えて、上手に水分補給ができるとよいですね。

熱中症を予防するには

- 暑くなる前に、暑さに慣れておく。
- こまめに水分と塩分を摂る。
- 具合が悪い時は運動をしない。
- 外に出るときは帽子をかぶるようになる。
- 涼しい服装にする。
- 日頃から睡眠や栄養をよく摂り、体調を整えておく。
- 規則正しい生活を心がける。
- 運動をするときはマスクを外して行く。
- 天気予報の熱中症についての情報を見ておく。



お知らせ

- **身体計測週間**
7月7日(月)～11日(金)
→すもも組、かいらん組、れもん組
7月14日(月)～18日(金)
→いちご組、あんず組、きうい組
- **健康診断**→7月29日(火)
1歳6か月児健康診査対象児
→令和5年10月生まれ
3歳5か月児健康診査対象児
→令和3年12月生まれ
※忘れずに受診しましょう

歯磨き指導を行いました



6月16日にすもも組、17日にかりん組とれもん組合同で、歯磨き指導を実施しました。すもも組さんには、給食後やお家で自分でできる基本的な歯磨きの仕方や歯磨きの必要性についてお話しました。かりん組さんとれもん組さんには、昨年度伝えた歯磨きの仕方の復習やよりきれいに磨くための方法をお話しました。さらに歯が抜けること、永久歯についての話をしました。最後、歯磨きに関するクイズを行い、楽しみながら、歯の勉強をすることができました。下の写真は歯磨き指導の様子です。子どもたちは真剣に話を聞き、実際に磨く練習も真面目に取り組んでくれました。虫歯を予防するためには、やはり歯磨きが大切です。子どもたちが自分で歯磨きをした後は、保護者の方が仕上げ磨きを行い、虫歯を予防しましょう。

口の中のイラストを使って、歯磨きの練習をしました



はみがき まいにち、がんばるぞ!!

