

おひさま

ながかみ 保健だより
2020年9月号 文責 山下美香子

日中は夏を感じる蝉が、朝夜は秋を感じる鈴虫などの鳴き声が響き、季節の移り変わりを感じるようになりました。

この時季は残暑も厳しく、疲れが残り、体調をくずしやすくなります。

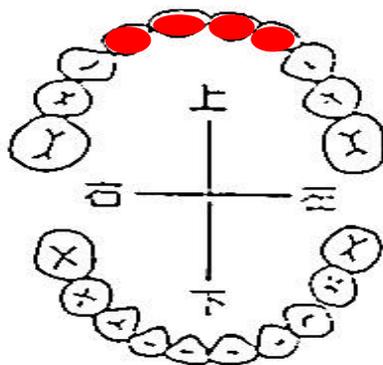
秋に向かう季節の変わり目、ちょっとした大人の気配りで体調を整えてあげましょう。



歯科健診へのご協力ありがとうございました。

新型コロナウイルスの影響で、健診時期を先月末に延期させていただきましたが、保護者の皆様のご協力のもと、歯科健診を終えることができました。ありがとうございました。ここで、歯科健診の結果をお知らせします。

- むし歯がある子（1名）
- むし歯の初期症状（CO）が疑われる歯がある子（2名）
- むし歯や初期症状が疑われた歯は、右記のとおり、「上の前歯」に集中していました。
（むし歯になりやすい歯です）
- 今年は、きれいな歯が保たれている子が多かったです。



見逃さないで！！疲れのサイン

歴代最高気温記録に並ぶ日もみられた今夏を乗りきった子どもたち。

しかし、これから夏の疲れが蓄積してくるとともに、疲労が原因となり発熱や体調の変化が突然出てきます。解熱後24時間はご家庭で「大事をとり」、**万全な身体で登園を**くださいますよう、ご協力お願いいたします。

また、下記のような、お子さんの疲れのサインにいち早く気づいてあげ、休息・休養を最優先し、体を休ませてあげましょう。

<疲れのサイン>

朝からあくび	ボーっとしている	食欲がない
グズグズ言う	ベタベタまとわりつく	顔色が悪い
いつになく元気がない	アレルギーが出た	顔つきが普段と違う



9月に入った日中も、まだまだ残暑が厳しい日があります。そこで登園前のご家庭で、

- ◆ コップ1杯程度の水分を飲んでから登園する。
- ◆ 駐車場から、帽子をかぶって登園する。



など、引き続き、熱中症対策を行っていきましょう。