



セミの鳴き声が聞こえるようになり、いよいよ夏本番！という季節になりました。今月から短い期間ではありますが、プールあそびが始まります。熱中症にならないように、しっかり朝ごはんを食べて、睡眠を十分にとるようにしましょう。先日発行した**プールだより**にも、注意事項を記載していますので、安全にプールあそびができるように、よく読んでください。

### 発育測定をします

8/3 つくしぐみ  
すみれぐみ

8/5 たんぽぽぐみ



“すくすくけんこうてちょう”を確認後、サインをして所定の位置にもどしてください。

### 7月の欠席状況

**咽頭結膜熱(プール熱)** つくしぐみ1名  
**突発性発疹** つくしぐみ1名

はっきりした診断名はなくても、発熱でお休みする園児が複数いました。

また、結膜炎と診断され、治療していた園児がいました。

何か症状がある時には、早めの受診を心掛けるようにしましょう。

### すみれぐみで うがい指導をしました。



まずは、口の中に空気を含み、10秒間口を閉じたままです。これは、ほとんどの子ができていました。(鼻呼吸ができない子は、これが難しいです...)

次に、口の中の空気を左右交互に動かす練習をしました。これもできている子が多かったです。その後、実際に口に水を含んで“ぶくぶくうがい”をしました。空気で練習した時は、ほとんどできていた子どもたちですが、水を口に含むと、ブクブクをせずすぐに口から水を吐き出してしまう子が多かったです。家でも、口の中に水を含ませて、ブクブクする練習をしてみてください。



鼻は、においを感じたり、呼吸をする働きをしています。また、空気中のチリやゴミ、ウイルスなどが身体の中に入るのを防ぐフィルターの役割をしており、吸い込んだ空気の湿度や温度を調節する働きがあります。このことから、鼻呼吸をすることで風邪の予防にもなります。

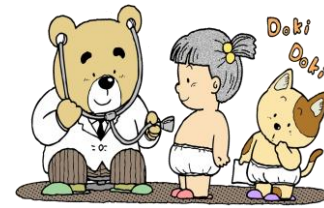
歯科検診の時に、河村先生からも、鼻呼吸の大切さを教えていただきました。口呼吸の原因の一つに、慢性的な鼻づまりも関係します。慢性的な鼻づまりは、症状が進行しても本人が気づきにくく、睡眠不足や集中力低下などの原因にもなります。もし、症状に気づいたら、早めに耳鼻科受診をするようにしましょう。

### 7月16日に歯科検診をしました。



園医の河村先生に診てもらいました。初めて歯科検診を受ける園児もいて、泣いてしまう子もいましたが、みんな頑張りました。結果は“すくすくけんこうてちょう”に記入していますので、確認してください。今回の診察結果は、齲蝕1人でしたが、複数の園児が口呼吸であることを言われました。口呼吸になりやすい原因の一つとして、**口輪筋**(口の周りの筋肉)の発達が十分でないことがあげられます。乳児が“口輪筋を鍛える”というのは、なかなか難しいので、普段の生活の中で意識をして、食事で噛む力をつけていくことも口輪筋を鍛える方法の一つとして有効です。家庭でも、よく噛める食材を取り入れるようにしていきましょう。

### 7月30日に内科健診をしました。



今回の内科健診前の保護者の方に記入していただいた「問診票」の“気になること”として多かったのは、“便秘気味”でした。気温が高くなると、発汗が多くなり、今までより体内の水分が不足します。水分が不足すると、便も硬くなってしまいますので、意識をしてこまめに水分補給をしましょう。

この時、摂取する水分は甘い味のついているものではなく、お水やお茶を飲むようにしましょう。普段から、ジュースやスポーツドリンクを飲んでいると、糖分が体内に入り血糖値が上昇するため、空腹を感じなくなってしまいます。すると、十分な量の食事を摂れなくなるため、夏バテの原因のひとつにもなります。

今回、やむを得ずお休みされた方は、8月中旬に所定の用紙を持って**なんぼこどもクリニック**に受診してください。必ず、事前に電話連絡を入れて、健診できる日時を確認してください。