



# ほけんだより

8月号



令和 4年 8月 15日  
百合が丘ひまわり保育園  
病児看護師

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配り30分おきに行っています。また、お休みにお出かけされる方もいるかと思います。体調やケガ、感染対策に気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

## 歯みがき指導を行いました

今月は、歯みがき指導として月組さんから紙芝居を行いました。

歯ブラシのお話で、昔は、木の枝で作ったものや動物の角や骨を削り動物の毛を付けた歯ブラシで磨いていたことを知った子どもたちは「え～痛いじゃん」「血が出ちゃうじゃん」など色々と反応してくれました。

現在のやさしい歯ブラシで丁寧に磨くことをお伝えしましたので、親子でお話してみてください。

これからも子どもたちが興味を示してくれるようなものを続けて提供していけたらと思っています。



## お願い

園内でも、色々な感染症が流行っております。集団生活になりますので、発熱や風邪症状、下痢などがみられる場合は、ご自宅で様子をみていただくか、かかりつけ医にご相談いただくなどご協力お願い致します。また、ご家族で風邪症状がある場合も同様の対応でお願い致します。



## 水分補給を心掛けましょう

### 体内の水分は…

・血液や細胞の間に「体液」として蓄えられています。  
大人の水分量は、体重の60～65%、乳幼児の水分量は多く、80%くらいです。

### 体の中の水分の役割は…

- 1.血液循環:酸素や栄養分を体の中に届ける
- 2.毒素排泄:体の中の不要物を体の外に尿や汗として出す
- 3.体温調節:体温が上がると、汗をかき、皮膚から熱を奪って体を冷やす など…

### 1日に必要な水分量は…

体重1kgあたりの1日に	乳児	幼児	学童	大人
必要な水分量 (ml/kg/日)	150	100	80	50

1日に必要な水分量は、簡単に求められますので、下記の式を参考に、計算してみましょう。

【例】体重15kgの幼児

$$100 (\text{ml/kg/日}) \times 15 (\text{kg}) = 1,500 (\text{ml})$$

※必要な水分量は年間平均値であり、その日の気温や湿度、個人の体調や生活の仕方によって変化します。あくまでも上記の表は参考程度にご利用下さい。

## 7月の病気

- ・発熱 47名
- ・咳、鼻水 24名
- ・下痢、嘔吐 9名
- ・腹痛 1名
- ・発赤、発疹 6名
- ・突発性発疹 1名
- ・手足口病 15名
- ・ヘルパンギーナ 3名

## コロナ情報

### 7月 新規感染者

茨城県 35,271名  
水戸市 4,613名

急激に感染拡大してまだ高止まりの状況です。人混みは避け、手洗いをしっかりとるように心がけましょう。

## 8月・9月の保健行事予定

ありません。

### お知らせ

歯科検診当日お休みをして、直接受診がお済みでない方は、8/16日より再開いたしますので、8月中に受診をお願い致します。

ひかり歯科  
白水 寿美子医院長  
水戸市河和田185-5

