



ほけんだより6月



めぐみの木病児保育室

あじさいが色づき、目を引く季節になりました。長靴、雨音、水たまり…憂鬱な雨も、子ども達にとっては発見と喜びでいっぱいです。天気や気温の変化が激しいこの時期は熱中症の危険も高まります。汗をかく前に水分補給をしましょう。

歯みがき上手かな？

6月4日～歯と口の健康習慣です。生後7～8カ月頃から乳歯が生え始め、3歳頃までに20本の乳歯が生えそろいます。早い子では、4～5歳頃から永久歯への生え変わりが始まります。歯は、かたい物も噛めるよう、エナメル質で覆われていますが、乳歯は永久歯に比べて、エナメル質が薄いので、虫歯になりやすいです。小さな頃から歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

歯みがきを好きになる3つのポイント

①好きな歯ブラシやコップを使わせる

子供が選んだ歯ブラシやコップを使いましょう。楽しく進んで歯を磨くことができます。0歳や1歳でも、歯ブラシに興味を持ち、自分でくわえている時は、事故のないようにしっかり見守ってあげましょう。仕上げ磨き用には、本人が使う物とは別に、サイズや年齢にあった物を用意しましょう。



②やさしく見守る

歯みがきは、食後の忙しい時間帯にやることが多いので、つい「早く！」「ちゃんと磨いて！」などと言ってしまいがち…。嫌がる子も多く、毎日のことなので、大変ですが、楽しく褒めながら取り組めると良いですね。嫌がる時は、カレンダーに‘できたよシール’を貼ったり、家族で一緒に磨いたりしてみましょう。



③仕上げみがきは痛くない



上の前歯中央と上唇をつなぐひだ(上唇小帯)に歯ブラシが当たってしまうと痛がります。仕上げみがきをする時は、指で押さえ、当たらないように磨きましょう。また、奥歯を磨く時は、口の端を引っ張らず、指で頬を内側から押すようにしましょう。

【上唇小帯】

夏の肌トラブルにご用心！

汗をかきやすいこの時期は、皮膚トラブルが起きやすく、プールや水遊びをすることによって、悪化したり、お友達にうつってしまったりの恐れがあります。予防や通院をして、万全な状態でプール開きを迎えましょう。

あせも	汗を分泌する所に、汗やほこりなどが詰まって炎症が起こった状態。背中・ひじの内側・ひざ裏など、汗をかきやすく、溜まりやすい所に出来やすい。赤い小さなポツポツがたくさん出来て、痒くなる。あせも自体はうつらない。
とびひ	アトピー・あせも・虫刺され・擦り傷などを手で触ったり、掻き壊したりした所に、細菌が感染した状態。ジクジクした湿疹が出来たり、水膨れになったり、皮膚がただれたりする。とびひは感染力が強い上に、ひどく痒いため、掻いた手で体の他の部位に触れると、そこにも湿疹が広がる。タオルの共有や、兄弟との入浴で感染することがある。園でのプールや水遊びは原則禁止。
水いぼ	ウイルス感染によって出来るいぼの一種。1～5mm程度のぷくっとした水疱状に見えるいぼ。感染力や痒みは、それほど強くないが、皮膚と皮膚との接触で感染する他、タオルの共有でも感染することがある。プールや水遊びを含む集団生活では、包帯・耐水性絆創膏などを使って、患部を覆い、他の子への感染を防ぐ必要がある。

肌トラブルを防ぐために

- 毎日、入浴やシャワーを浴びて、体を清潔に保ちましょう。
- 汗をよく吸い取るように、肌着を身につけ、汗をかいたら、体を拭いて着替えましょう。
- 虫刺されは放置せず、冷やしたり、かゆみ止めを塗ったりして、掻き壊さないように注意して下さい。また、爪は短く切りましょう。
- 治りが遅い時・湿疹が広がったり、変化したりした時は皮膚科や小児科を受診しましょう。

