



# 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、子どもたち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体調を崩しやすいので十分に注意が必要です。また、熱中症の危険も高まります。衣服の調整をしたり、こまめに水分を摂ったりして、体調管理に気を付けましょう。

## 歯を大切に

6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です。また、6月4日は虫歯予防デーです。虫歯菌が糖類をエサにして酸を発生させ、歯を溶かしていくのが虫歯で、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われていています。予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。1日に1回就寝前に仕上げ磨きをするだけでも効果的です。就寝中は口の動きがないので、口の中の細菌が増殖し、虫歯になりやすい状態です。もしも、歯磨きを嫌がる場合は、うがいや食後に水かお茶を飲むのも一つの方法ですが、1日1回必ず歯ブラシを口に入れる習慣から始めていきましょう。そのうえで少しずつ歯磨きをする習慣をつけていきましょう。

歯が生え始めた0歳児は、噛むタイプの歯ブラシを使用するだけでも唾液が出て、口内の衛生が保たれます。もちろん、大人が仕上げ磨きをするとさらに効果が上がります。

## 定期的に歯科検診を受けましょう

歯医者さんは歯を守る強い味方です。

歯がきちんと磨けているか、虫歯がないかなどの歯のトラブルを予防するために家族で定期的に歯科検診を受ける事をオススメします。また、受診することでフッ素やフッ素化合物を歯の表面に塗ってもらうことができます。

## 虫刺されに気を付けよう

子供の場合、蚊に刺される免疫が少ないため、ひどく腫れあがったり、水ぶくれができることもあります。掻いてしまうと傷から菌が入って悪化したり、とびひになることもあります。虫刺されに気づいたら流水で洗い流して、虫刺されの薬を塗り、さらに冷やしておくことで症状が軽く済みます。



## 食中毒に気を付けよう

気温・湿度が高くなり、食中毒が心配な時季になってきました。食中毒予防の三原則は、食品に原因菌をつけない(清潔)、増やさない、殺菌する、です。また、体調を崩したり抵抗力が弱ったりしていても食中毒を起こしやすくなります。気を付けましょう。



## プール・水遊びの準備を始めよう

### 病院受診をしておきましょう

水いぼ、とびひなど、皮膚の病気や結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気はプールや水遊びをすることで悪化したり、お友達にうつしたりするおそれがあります。事前に治療を済ませておきましょう。

### 持ち物には必ず記名をしましょう

水着や水遊び用のオムツは衛生品です。履き間違いや入れ間違いを防ぐために、全ての物に必ず記名をしてください。

### プールの前に確認を

子どもたちはプール遊びを楽しみにしています。しかし体力を使いますので、その日の体調を十分観察するようにしてください。

- 発熱はしていませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 目やにや充血はありませんか？
- 下痢や腹痛はありませんか？
- せき、鼻水はでていませんか？
- 皮膚に発疹などはありませんか？
- 口つめは短く切ってありますか？

