



ほけんだより 6月号

2019年6月
さんいく保育園有明
看護師

梅雨の時期、紫陽花が美しく咲く季節となりました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、衣服の調節にはいつも以上に気を配りましょう。
バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

虫歯を予防しましょう

6月6日に歯科検診を行い、さらに12日に幼児組で歯磨き指導を行いました。虫歯を予防するためには、歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをする
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがく
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがく
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがく
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてる
虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！

6月の感染症発症報告

- ・ 溶連菌感染症 (1名・幼児組)
発熱、咽頭痛、時には腹痛や嘔吐を伴う。イチゴ舌、細かな紅斑、痒み、頸部、顎下リンパ節腫脹を伴うことがある。

手洗い・うがいをしよう！

かぜのバイ菌は体力が弱った体に入るとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかり手洗い・うがいをしましょう。うがいが上手くできないお子さまは少しずつ練習お願いします。ご家庭でも手洗い・うがいの習慣をつけていきましょう。



プール・水あそびが始まる前に！

～こんなときは水遊びを避けましょう！

- ・ 熱がある時、熱が下がって間もない時
- ・ 頭痛がある時、風邪気味の時
- ・ 咳や鼻水がよく出る時
- ・ 目やにがひどい、充血・目が痒い時
- ・ 耳痛がある時
- ・ お腹の調子が悪い、下痢をしている時
- ・ 元気がなく機嫌がわるい、食欲がない時
- ・ アタマジラミ、水いぼがある時
- ・ とびひの時、傷が化膿している時

こんなときは主治医に相談しましょう。

- ・ 中耳炎や結膜炎など耳や目の病気がある
- ・ アトピー性皮膚炎、とびひ等の湿疹がある
- ・ 水いぼがある ・ 心臓疾患がある 等

*** 爪も短く切っておいてくださいね！**