

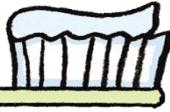


# ほけんだより・6月

令和4年5月31日  
四つ木なかよし保育園  
看護師

梅雨の季節がやってきました。天気の変りやす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。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。体調を崩さないように、生活リズムを整えましょう。

## 6月4日 むし歯予防デー



虫歯を予防するためには、歯みがきが1番大切です。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噛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、寝かせみがきをします。
  - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
  - 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きます。
  - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
  - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 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。

## 梅雨の時期の注意点

### ■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。嘔吐を繰り返す時や、激しくおなかを痛がる時は、すぐに病院に行きましょう。

### ■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

### ■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

## 虫よけ対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、**とびひ**になってしまうことがあります。刺された部位の腫れや痒みが強いつきは、病院で診てもらいましょう。登園前に虫よけを行ったり、露出の少ない洋服の着用など、自宅でもできる簡単な虫よけ対策をお願いします。

\* 貼るタイプの虫よけテープは、誤飲の心配があるため、園での使用は禁止とさせていただきます。

### ★保育園では

お散歩前に、「イカリジン」という子どもにも安心して使用できる、優しい虫よけ成分が入ったものを使用しています。

### 虫に刺されてしまったら。。

園では流水で洗うことや、保冷剤で冷やします。痒みが強かったり、掻きこわしてしまう時は、かゆみ止め(レスタミン軟膏)を塗ることもあります。

●0歳児健診(もも組)

6月29日(水)

体調不良時は無理せずに欠席をお願いします。

●5月の欠席状況理由

発熱・鼻水・咳・下痢