



ほけんだより・6月



令和6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。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。衣服の調整にはいつも以上に気を配るようにしましょう。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。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です

<歯の役割>

- ①食べ物をかみ砕き、唾液の出をよくして消化をしやすい状態にします。
- ②噛むことで、舌の使い方を覚え、顔の周りやあごの筋肉を発達させ、ことばの発音の発達にもつながっていきます。

<虫歯の予防>

- ①食べ物をよく噛み、唾液の出をよくします。
- ②間食は時間を決めて少量を食べるようにしましょう。
- ③うがいや歯磨きを忘れずに行いましょう。

<歯磨きの習慣を身につけよう>

- ①食後は歯磨きをしましょう。
- ②おうちの人と楽しい雰囲気の中で歯磨きをしましょう。
- ③最後は磨き残しがないか、おうちの人が仕上げをしましょう。
- ④小さいお子様はブクブクうがいできれいにしましょう。

※6月4日は幼児さんの歯みがき指導を実施いたします。



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。

保育園ではお散歩前に、「**イカリジン**」を主成分とする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。

※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。虫よけスプレーやレスタミン軟膏がお子様にあわない場合は、お知らせください。

●5月の欠席状況理由

発熱・鼻水・咳・下痢・腹痛

RSウイルス・溶連菌感染症など

●0歳児健診(もも組)

6月26日(水) 10時頃～

体調不良時は無理せずに欠席をお願いします。