



6月のほけんだより

令和4年5月31日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

あじさいがきれいに咲く季節となりました。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。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと、元気に過ごしていきましょう。

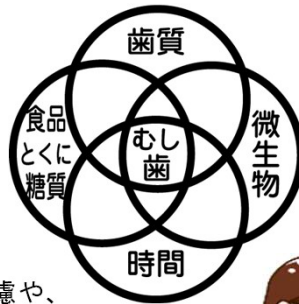
6月のほけん目標 ・清潔に過ごす ・歯の健康を考える

6月4日は虫歯予防デー

虫歯を予防するためには、やはり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かんで食べる習慣を付けましょう。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。

★どうしてむし歯になるの？

歯質・糖質・菌(微生物)・時間の4つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。



歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、大人の配慮や、正しい習慣を身につけることでクリアできるもの。特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。



鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります

こまめに取り除きましょう

まだじょうずに鼻をかめない時は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻りに鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くたれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう



歯科検診

6月3日(金) 9:30～



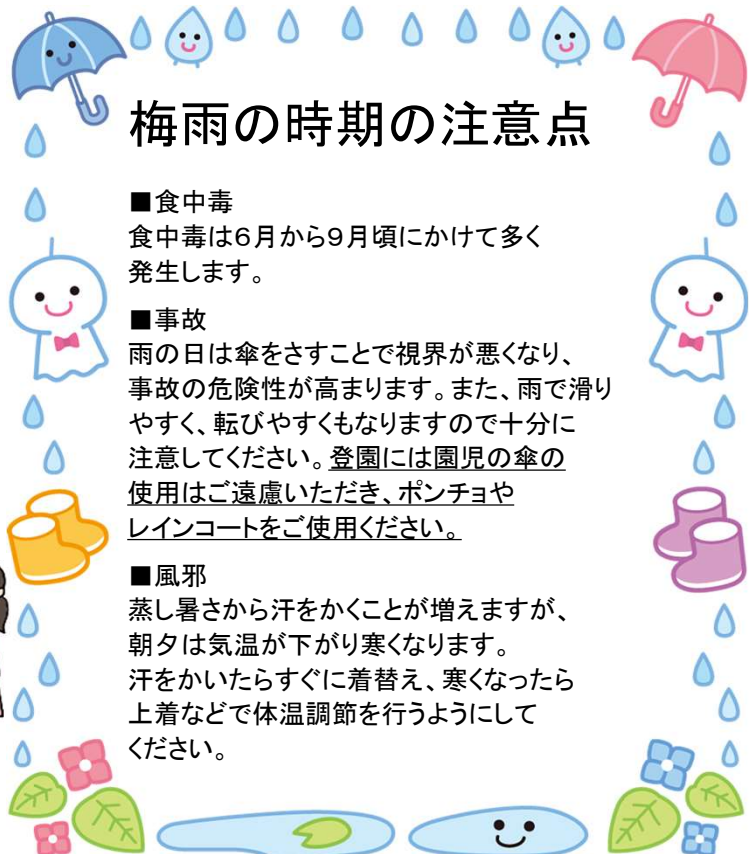
歯科検診では次の項目を調べます。
○歯並び・かみ合わせ・あご関節の異常
○虫歯
○歯垢
○歯肉が腫れなど口腔内の気となること
* 毎日、朝食後、丁寧に歯みがきをしましょう。

事前にフッ素塗布の有無をうえぶアンケートで回答していただき、ありがとうございました。



歯科医師2名が感染予防を徹底し施行します。

ご家庭での朝晩の歯磨きの習慣をつけ、虫歯予防に努めましょう。



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。

■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。登園には園児の傘の使用はご遠慮いただき、ポンチョやレインコートをご使用ください。

■風邪

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が寒くなります。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。