

ほけんだより

6月



2022.6 発行
榛東南部こども園
看護師 信澤・時田

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。バランスの良い食事や睡眠をしっかりと取り、元気に過ごしていきましょう。



6月4日～10日は 【歯と口の健康週間】

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と噛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。



なお、3歳以上児では、給食後の歯磨きを再開いたします。歯ブラシの用意をお願いします。



歯みがきのポイント

- 膝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！



水遊びが始まります！とびひ・水いぼに注意！

とびひはアトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に細菌が付着して繁殖し皮膚がただれたり、ジュクジュクになります。その部分を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や兄弟との入浴は控えましょう。虫刺されやすり傷などは放置せず、しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。

水いぼはウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、硬いぷつぷつとした水ぼうが体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。時間はかかりますが、自然治癒します。爪を短く切って清潔にしておき、患部をかいていぼをつぶしたりしないようにしましょう。つぶれると他の人に移る場合があります。

皮膚のトラブルは早めに医師に相談しましょう！