

# ほけんだより 6月



2023.6 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。大人にとっては憂鬱な雨の日も、長靴や傘、レインコート、水たまりなど子どもたちはワクワクです！天気や気温の変化が激しい時期ですので、水分補給をしっかりと行い、体調管理に気を付けましょう。



## 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によって口の中を洗い流し、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

- 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、ジクジクになります。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！