

ほけんだより 6月

長い自粛期間も解除になり、やっと元の生活に戻りつつあります。長い自粛期間のせいで暑さに慣れていないうえに、これからの時期は暑くなったり、寒くなったり梅雨のジメジメした環境で体調を崩しがちになります。過ごしやすい環境づくりに配慮し、毎日のお子さまの様子の変化に気を配っていきましょう。



引き続き 新型コロナウイルス感染症 注意しよう!!

新型コロナウイルスによる自粛期間は解除になりましたが、ここで油断せず、引き続き、こまめな手洗い、マスクの着用、こまめな換気など心がけ、感染予防に努めていきましょう。登園の際は、朝、必ず検温をお願いします。また、以上児さんは、マスク着用で登園していただきますようお願いいたします。

こんな症状がある場合は登園を控えてください

- ・ 37.0 度をこえる熱がある。
- ・ 熱はなくても風邪症状（咳、鼻水、下痢など）がある
- ・ 風邪薬などの薬を服用中である。
- ・ 家族に発熱している人がいる。



※子どもは症状がわかりにくい上に、自分の体調を上手に表現することができません。感染予防のためにも、しっかり回復したことを確認の上、登園していただきますようお願いいたします。特に熱があった場合は解熱後2時間たって、再度熱が上がらないことを確認してから登園してください。





蚊が出る季節になりました

最近、園でも蚊に刺されるお子さんが増えてきました。かゆみは集中力を低下させ、イライラする原因にもつながります。また、かきむしって浸出液が出ると「とびひ」の原因にもつながります。園でも虫よけグッズやオーガニックの虫よけスプレーなどを利用して予防に努めていますが、体質的に蚊に刺されやすかったり、肌が弱い子どもさんは、家庭でも虫よけパッチ（シール）やスプレーの利用などで予防に努めて頂きますようお願いいたします。

※園で蚊に刺された場合は、子ども用のムヒにて対応します。

気をつけよう！アタマジラミ

アタマジラミは人の髪の毛に寄生して、頭皮の血を吸うのが特徴で、かゆみと炎症が起こります。卵は細長い楕円形で、髪の毛の根元にへばりついてなかなか取れないのでフケとは違うことが分かります。

- | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>① 毎日シャンプーを
大人が髪の毛の根元までしっかりシャンプーします。感染したら3日に1回は家族全員で「スミスリンシャンプー」で洗います。</p>  | <p>② 寝具類は毎日干して
天候や住宅事情などで干せない時は広げたまま風を通します。シラミは40℃を超えると弱り、55℃で死滅するので布団乾燥機を使うのも良いでしょう。干した後は死がいが出てくるので寝具の表面を掃除機で吸い取ります。</p>  | <p>③ 衣類や室内を清潔に
パジャマなどの衣類も毎日取り替えましょう。また、掃除機をこまめにかけ、カーペットや布のソファはシラミが潜り込みやすいので、なるべく取り除きましょう。</p>  | <p>④ 卵がないかチェック!
シラミの卵は、薄暗い所や電灯の光などではよく見えません。日光の下でよく点検しましょう。</p>  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

6月4日は虫歯予防デー

脳の働きが活発になります

かむことは大切

あごの骨や筋肉の成長を助けます

だ液の分泌が盛んになり、消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります

だ液の分泌により、食べかすが歯に付くのを防ぎます

歯みがきの習慣を身につけよう

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩です。園でも3才以上児さんは昼食後に歯みがきを行っています。ご家庭でも食後はすぐにみがく習慣をつけましょう。

～仕上げみがきのポイント～

1. 小さ目の歯ブラシを使う
2. 毛先をみがく面にまっすぐあてる
3. 軽い力で動かす
4. 1本づつみがく様に小刻みに動かす

※毎年6月に伊都文化会館で行われていました「歯の健康のつどい」は中止になりました。

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

- ① 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- ② 魚や肉は十分に火を通す
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ④ まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- ⑤ 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- ⑥ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する



水分補給の落とし穴

これからの季節、水分補給は大切です。しかし、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下につながります。ジュースやスポーツドリンクは、糖分が高いものも多いので、水やお茶がわりに飲ませるのはやめましょう。

自分でおしりふけるかな

以上児さんの中には、便をしたあとに自分でおしりをふけないお子さんがいます。園でも指導していきますが、お家でも一緒に練習していただきますようお願いいたします。