



ほけんだより 6月

もうすぐ梅雨の季節がやってきます。暑かったり寒かったり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなりがちです。過ごしやすい環境づくりに配慮し、毎日の子どもたちの体調の変化に気を配っていきましょう。



6月4日は 虫歯予防デー

歯みがきの習慣づけがむし歯予防の第一歩です。園でも以上児さんは昼食後に歯みがきを行っています。ご家庭でも食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。仕上げ磨きは、永久歯が生えそろう10歳から12歳まで続けてあげるのが理想といわれています。

※4月の検診で治療の必要があった子どもさんと、まだ治療をされていない方は早めの治療をお願いします。

正しく磨くためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



熱中症にならないために

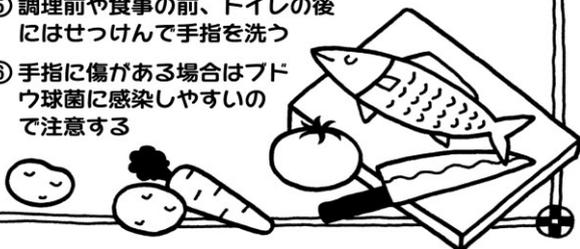
6月に入ると、気温、湿度とも高くなってきます。熱中症にならないようにするためには、体を徐々に暑さに慣れさせること、十分な水分補給や休息をとることが大切です。とくに乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80パーセントといわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、よりこまめな水分補給が必要になります。外遊びを始める前、外出する前など「のどがかわく」前に水分補給をしてあげましょう。

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



自分でおしりふけるかな？

以上児さんの中には、便をした後に自分でおしりをふけない子どもさんがいます。園でも指導していきますが、ご家庭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。



胃腸炎にかかったときは

先月、園では嘔吐や下痢などの胃腸炎の症状でお休み、早退される子どもさんが増えました。症状が落ち着いたように見えても食後に下痢があったり、食欲がない場合は無理せず、一日はお家で安静に過ごしていただきますようお願いいたします。