



ほけんだより 6月

令和6年6月3日(月)
王子隣保館保育園
看護師 三藤 頼美

梅雨の季節は、晴れて暑い日もあれば、雨で肌寒い日もあり寒暖差が大きいことで体調を崩しがちです。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。

月日	曜	保健行事
6/6	木	乳児健診
6/10	月	身体測定
6/27	木	乳児健診

感染症情報

- ・突発性発疹…1名
- ・アデノウイルス感染症…2名
- ・感染性胃腸炎…1名



6月4日～ 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。お子さまが歯磨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、ご飯を食べるときはしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。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。

歯みがきで虫歯を防ぐ! 歯みがきを好きになる3つのポイント

ポイント1 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

ポイント2 やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く!」「ちゃんとみがいて!」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



ポイント3 仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

実験! 歯が溶けるって?

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれませぬ。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんと一緒に観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がポロポロと溶けていくのが見られます。



水遊びが始まります!

近年、暑さ指数が基準値を超える日が多く、水遊びが出来ないことが多くありました。今年は気温や天候に合わせて6月から行っていきます。

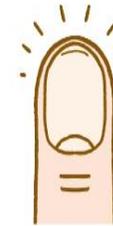
水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。園でも子どもの体調をよく見ていきますが、朝、体調の悪いときは職員に伝えてください。

子どもたちが、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



「いつもとちがう」
ことがあったら
お知らせください!

下痢などの体調不良はもちろん、朝起きたときのきげん、顔色、食欲など。



つめは短く切ってください!

つめが伸びていると、引っかかっけがをしたり、お友達を引っかいてしまったりと、思わぬけがを招きます。



虫さされ対策について

子どもは新陳代謝が活発で、よく汗をかき比較的体温も高いことから、大人より蚊に刺されやすい傾向にあります。

虫よけ予防として保育園では、安全性と虫よけ効果の両方を考慮し、「イカリジン」という成分が配合されている虫よけ剤を使用しています。また、保育園で蚊にさされた場合は石鹸と流水で洗い流し、【ムヒS】を塗り対応させていただきます。

虫よけやかゆみ止めを希望されない方は、担任までお声かけください。

※虫よけパッチや、虫刺され後のかゆみ止めパッチは、剥がれ落ちた場合、乳児が誤嚥する可能性があるため、保育園ではご遠慮ください。



「たかが蚊」とあなどらないで

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れやかゆみを起こします。虫刺されをかくいて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。



かき壊しを防ぐためには・・・

かゆみをやわらげる

かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりしてかゆみをやわらげます。

つめを切る

つめが伸びていると皮膚を傷つけます。短く切って、角はやすりなどで削ってあげましょう。