



ほけんだより

令和6年 6月
保健担当 鶴見

今年の梅雨はどの様になるのかまだわかりませんが、蒸し暑くなりそうな予想は出ています。ジメジメとしたこの季節はなんとなく気分も体調もくもりがちですね！でも、こどもたちにはワクワクなシーズンに入ったかもしれません。園庭でカエルを見つけて手押し車に水を張り遊ばせてあげられるのもこの時期ならではの楽しみですね。とは言え日差しが少なく、雨の日が多くなったり気圧の変化もあり頭痛や体調不良などおこしやすい季節です。園でも最近の感染症はRSウイルスやマイコプラズマ肺炎・アデノウイルス感染症が見られています。気温の変化や急激な暑さに体が慣れていないこの時期は十分な休息と栄養たっぷりの食事をとりながら過ごしましょう。蒸し暑い時期の熱中症にも要注意です。温度湿度管理と水分補給、無理のない範囲で梅雨の晴れ間には思いっきり外に出て太陽の光を浴びて免疫力を高め夏に負けない体づくりをしていきましょう。



歯と口の健康週間 6月4日～6月10日

6月6日 フッ化物洗口説明会



市の健康増進課の方2名と歯科衛生士の大島さんによるフッ化物洗口説明会が年長児・4歳児対象に行われました。どうしていたら虫歯になってしまうか・どうしたらむし歯になりにくくなるか・歯磨きの仕方などを詳しく分かりやすく、アンパンマンにとっても似ている三つ編みヘアのあんこちゃんに教えてもらいました。とっても真剣に聞いているみんなは改めて歯みがきの大切さとやり方を学ぶことができました。食事の後はみんなで歯みがきしています。むし歯になって痛い思いはしたくないですから、予防は大切です！

6月7日 歯みがき指導



嘱託歯科医の保坂先生による歯みがき指導が、年長児・4歳児を対象に行われました。DVDの上映もあり、分かりやすく楽しく学ぶことができました。こどもたちも日ごろから歯磨きの習慣がついているので、自分で磨いた後は仕上げみがきだよ！と話していました。むし歯は、歯垢の中にすむミュータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。歯の付け根部分などに白っぽく見えるものは食べかすでなく、菌が固まってできた歯垢。ネバネバしているため、うがいだけでは取れず～参考資料：Gakken 健康イラストコレクションより

歯みがきのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さな歯ブラシを使う。
- 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。

ポイントをまもって、熱中症を防ごう

み

水やお茶などをこまめに飲もう
あそび始める前、外出する前に水分補給。のどが渇く前に飲ませてあげましょう。

め

目安は顔色
顔色がよくないときはもちろん、赤いときも要注意。「暑いから赤いは当たり前」と思わず、顔が赤いときはすぐに休ませましょう。

む

無理は禁物！
体調が悪いときは熱中症を起こしやすくなります。眠そうなおも、食欲がなさそうな様子の日は、外あそびをほどほどに。

も

木綿のゆったりした服がお勧め
夏は、汗をよく吸う綿の素材で、えりもとやえり口がゆったりした通気性のよい衣類がよいでしょう。帽子は、首筋まで覆う、つばの広いものを選んで。

水いぼQ&A

- Q. 水いぼって何？
A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒代のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。
- Q. うつるの？
A. いぼがつぶれて、中の液がつくとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。
- Q. 登園やプールは？
A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガゼで覆いプールも控えた方がよいでしょう。
- ☆水いぼができたなら皮膚科へ受診することをおすすめします。受診後のプール等については医師に指示に従ってください。
- *水いぼ診断後の保育園で使用したタオルについては、ご家庭に持ち帰り洗濯をしていただくようお願いします。

とびひの増える季節です

つめは、短く切ってね！

虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。じゅくじゅくしている！や、なかなか治らないというのが、とびひのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができこれをかきこわした手でほかの所をかくとそこにもとびひが広がります。

主な症状・・・皮膚に小指の爪くらいの水ぼうがができる。
水ぶくれや、赤くじゅくじゅくしたただれた状態になる
強いかゆみがでる

皮膚科での受診をお勧めします。じゅくじゅくした部分はガゼで覆うといいでしょう。シャワーで洗い流し清潔を保ちこすらずふき取りましょう

楽しいプールあそびのため

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります。元気に楽しく遊べるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。

- 熱はありませんか？
- 食欲はありますか？
- 前日よく眠れましたか？
- 目やにや充血はない？
- せき・鼻水はでてない？
- 皮膚に異常はないか？

7月1日はプール開き。その後は天候の良い日は毎日、プール遊びや水遊びを行います。元気に楽しく遊ぶためにも、天候に関係なく毎朝の健康・プールカードの記入を忘れずにお願いします。

少しでも心配な点がある場合は、直接保育士にご相談ください。



暑さに負けない体を作ろうね！
早寝早起き朝ごはん