

# ほけんだより 6月号

令和4年6月20日

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。バランスのとれた食事や睡眠で環境を整え元気に過ごせるようにしていきましょう。



## ～保育園の健康状況～

- \* 虫刺されや肌荒れをしている子が見られました。
- \* 熱がでたり、咳・鼻水がでている子がいました。

## 肌のトラブルについて再確認を・・・

虫刺されが多くなる季節です。虫刺されおうちケアポイントをもう一度チェック！

- 1, 石けんなどでよく洗って流水で流しましょう。
- 2, 刺されたところを氷のうなどでしっかり冷やす。
- 3, かゆみ止めの軟膏を塗る。(抗ヒスタミン薬やステロイド入りの軟膏)
- 4, かゆみが強い場合は抗ヒスタミン薬の飲み薬が効くこともある。
- 5, 蕁麻疹、息苦しい、めまい、嘔吐など全身症状を伴う場合は急いで病院を受診しましょう。(皮膚科か小児科)

### とびひができたとき…

ひどくかゆく、感染力が強いです。シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して周りに感染するのを防ぐため、ガーゼなどで保護しましょう。



### あせもができたとき…

シャワーなどで汗をよく洗い流す。外出先では汗の成分が皮膚に残らないように濡らしたタオルで汗をふき取りましょう。汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツは効果的です。



子どもたちの大好きな夏がやってきて、水遊びやプールが始まります。

爪が伸びていると引っかけてケガをしたり、友だちを引っかいてしまったりと、思わぬケガをまねきますので、爪はこまめにチェックして下さい。



## 虫歯は食べ方で防ぐ!?

甘いものを食べると虫歯になるとよく言われますが、実は、問題なのは食べ方です。食べ方を見直して虫歯を防ぎましょう。

### こんな食べ方が虫歯のもとに

#### だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。

#### やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

### 虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

#### おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



#### よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。

