

6月のほけんだより

くらしこども園 6月1日

梅雨の時期が近づき、ジメジメする日が増えてきました。湿度が高く、汗をかきやすい暑い日もあれば、気温が下がって肌寒い日も見られます。気温差によっても体調を崩しやすくなるので、水分補給や衣服の調節に気をつけて過ごしましょう。



歯科・内科健診のお知らせ



6月11日(水)は歯科・内科健診です。

早寝・早起きをして、歯をしっかりと磨き、健診に備えましょう。なるべくお休みのないようお願いします。

●5月の感染症の様子●



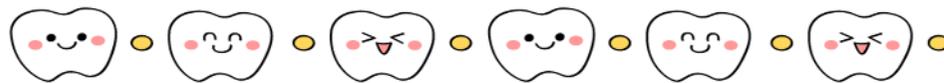
4月、5月と水疱瘡の子が見られました。

水疱瘡は微熱が出ると同時に全身に発疹がでてきます。発疹は中央に水ぶくれができ、かゆみもありますが、2、3日でピークになり、その後乾いて黒いかさぶたになります。平均して一週間程度で良くなります。登園基準は、発疹がすべて消え、かさぶたになるまでです。

潜伏期間が長いので、感染の疑いがある場合はすぐに病院を受診しましょう。また診断の結果は園にもお知らせ下さるようお願いします。

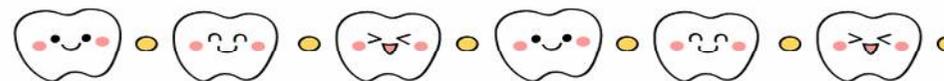
★お薬について★

お薬を園をお持ちになるときは、投薬用紙と一緒に、処方箋、もしくはそのコピーも持たせて下さいますようお願いいたします。



6月4日~10日 歯と口の健康習慣

歯はかたい食べ物もかめるよう、エナメル質で覆われています。しかし、乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、虫歯になりやすいです。小さなころから、歯みがきの習慣をつけて歯を守りましょう。



虫歯予防3つのポイント

規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れは、体の機能を低下させ、抵抗力が弱まるなど悪影響を与えます。食事もバランス良く栄養を摂り、糖質を摂り過ぎないようにしましょう。

食べたら磨く習慣を

食後 30 分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。



定期的な歯科健診を

虫歯は、早く発見し治療すれば、永久歯に影響を残しません。



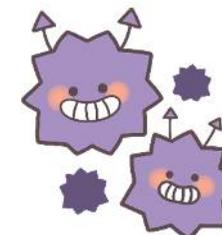
健診で虫歯のあった子は早めに治療するようにしましょう。



●食中毒を予防しよう●

蒸し暑くなり、食中毒が発生しやすくなっています。食中毒を予防するためには、「つけない」「増やさない」「やっつける」の三原則を守ることが重要です。子ども達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心がけましょう。

- ① つけない→清潔保持 手洗いをしっかりと行う
- ② 増やさない→迅速冷却 生鮮食品は冷蔵庫に入れ、早めに食べる
- ③ やっつける→加熱処理 食材の他、調理器具なども加熱して殺菌する



●爪も短く切り、清潔に保ちましょう。週に一度は爪のチェックをするようにしましょう。

歯磨きを楽しくする方法

歯磨きをテーマにした絵本や、ぬいぐるみを使って歯磨きごっこをしたり、歌を歌って仕上げ磨きをするなど、子どもが歯磨きに興味を持つ環境作りをするのがポイントです。親子のスキンシップを楽しんでみましょう。

