

ほけんだより 6月号

令和3年6月1日
 すくすくどろんこの会
 かぐろ杜の保育園
 統括看護師：山口 友恵
 看護師：大江 温子

アジサイの鮮やかな色が目を引く季節になりました。梅雨の時期は、湿度も温度も高くなってくるので、衣服の調整や水分補給などに気を付けて体調管理をしましょう。食中毒やカビにも要注意です。



6月4～10日は歯と口の健康週間

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、楽しく自ら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

歯みがきタイムには、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組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

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、歯ぐきに歯ブラシが当たったりすると、痛くて仕上げみがきを嫌がるように。手の甲に歯ブラシを当ててみて、毛先が広がらない程度の力加減で、やさしく丁寧にみがいてあげましょう。



歯のトラブルを防ぐには...

★仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けてあげましょう。

★家族で定期的に歯科検診をうけましょう。



雨の日の身支度 ここをチェック

雨の日は視界が悪く、交通事故の危険が高まります。子どもが動きやすく、扱いやすい雨具を選んでください。目立つ色がおすすめです。

傘

- 先端が尖っていないもの
- 体に合った大きさのもの
就学前は45cmくらいが適切。
1～3歳頃はもう一回り小さいものを。
- 持ち手はデザインより持ちやすさ



レインコート

- 手が自由に動かせる袖の長さ

長靴

- 軽くてぴったりのもの

雨の日はいつもより時間に余裕をもつと安心です♪



気管支ぜんそく

ダニ・カビを防いで 気管を守ろう

気管支ぜんそくの原因として最も多いのは、ダニなどによるちり(ハウスダスト)です。

湿度の高い時期に要注意

梅雨時など、湿度の高い時期はカビやダニが増えやすく、気管支ぜんそくの発作が起こりやすい時期です。換気をしたり掃除機をかけたりして室内のハウスダストを減らす、除湿器を使うなどで、アレルギーを減らしましょう。



エアコンや空気清浄機の内部のカビやほこりも要注意!
 フィルターなどをこまめに掃除して、清潔に保ちましょう。

◆貼布薬について◆

ホクナリンテープや、ツロブテロールテープ等の貼布薬を自宅から貼ってくるお子さんがいらっしゃいますが着替えや水遊びの時にはがれる事も考えられるので、テープに名前と貼布月日を記入して貼ってきて下さい。

