



ほけんだより 6月号

令和4年6月1日
すくすくどろんこの会
小倉すくすく保育園

統括看護師：山口 友恵
看護師：田口 睦

ジメジメとした梅雨がやってきますね。急に気温が上がったり肌寒い日があったりと、気温の変動で体調を崩しがちです。湿度も高くなってくるので、食中毒やカビにも要注意です。水分・食事や睡眠をしっかり摂り、衣服の調整に気を付け、元気に過ごしましょう。

歯磨きのポイント

6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。

- 歯磨きを嫌がる子も多いと思います。以下のポイントを参考に、楽しい歯磨き時間を作ってみましょう！！

ポイント1 好きな歯ブラシや歯磨き粉を使う

(サイズは年齢に合ったものを選びましょう)

ポイント2 短時間で！！

ポイント3 仕上げ磨きは、痛くない

YouTube等の動画を見ることに関しては、賛否両論ありますが、歯磨きの動画をこの時間だけ活用するの一手だと思えます。

大切な歯を、楽しく歯磨きすることで守っていきましょう。

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、アレルゲンを減らしましょう。



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

梅雨の時期の注意点

■食中毒

食事前の手洗いを徹底し、水筒やお手拭きタオル、食食用エプロンは細めに煮沸または塩素で消毒しましょう。

(水筒のパッキン部分はカビやすいのでこまめにチェックしましょう)

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

■風邪

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

あせもと、汗荒れの違い

あせもは、汗の線が詰まる事が原因で、かゆみはさほどありません。表面が赤くなるのが汗荒れです。かいた汗に反応して首などの部分に発生します。

汗をかいたら、そのまま放置せず次のことを心掛けましょう。

- ・こまめに着替える
- ・シャワーで流す
- ・優しく拭き取る
- ・泡立て石けんを手のひらにのせ優しく洗う。

