

# 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  
 よしかわ杜の保育園  
 統括看護師：山口 友恵  
 看護師：小薬 智子

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、温度も湿度も高くなっていくので、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。



## 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。

## 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♪



### 歯科健診と歯磨き指導のお知らせ

歯科健診：6月4日(金) 10:30

※全園児対象の健診になります。

当日お休みの園児は、後日改めてユニクス吉川歯科に行っていただく事になります。歯科健診は、後期健診で12月に予定が入っています。

歯磨き指導：7月6日(火) 10:30

#### 尿検査のお知らせ

日時：6月18日(金) 予備日：6月25日(金)

対象クラス：きりん・ぱんだ・らいおん

対象クラスの園児の提出が必須になっています。

※詳細は、後日別紙にてお知らせします。

### !!忘れがちな予防接種!!

日本脳炎：3歳から接種

(現在供給が不安定ですが、年明けには接種できるようになる予定です。)

MR(麻疹・風疹)：年長(らいおん組)

おたふくかぜ(任意)：罹った事がなければ年長(らいおん組)