



ほけんだより 6月号

令和4年6月
すくすくどろんこの会
しみず空と杜の保育園
統括看護師：山口 友恵
看護師：山中 唯

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っています。

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に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、食用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。

今月の保険予定

尿検査	6月8日(水)
内科健診	6月23日(木) 12時30分～
歯科健診	6月30日(木) 10時～

内科健診・歯科健診のお知らせ

クラスごとに内科健診、歯科健診を行います。当日欠席されたお子様は内科園医(あらやま子どもクリニック)、歯科園医(過能歯科)にて健診を受けていただきます。当日なるべくお休みすることがないように、ご配慮お願いいたします。

