



# 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  
やまざき社の保育園  
統括看護師 山口 友恵  
看護師 大木 可南子

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も一つの手だと思います。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、箸箱やコップ、食事前のエプロンは細めに煮沸または塩素で消毒しましょう。

### ■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てますが、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。

## 内科健診・歯科健診のおしらせ

### 歯科健診

6月7日(火) 10:00

### 内科健診

6月16日(木) 14:00

上記日程で健診をおこないます

当日はできるだけお休みしないようご協力をお願いします

6月10日までに健康調査票の提出をお願いします

