



# 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  
ほのおかこども園

統括看護師：山口 友恵

看護師：鈴木 暢子

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。

## 前期内科健診のお知らせ

6月8日(水)、6月9日(木)2日間にわたりクラスごとに内科健診を行います。当日欠席されたお子様は園医(鶴澤医院)にて健診を受けていただきます。期限までに書類の提出をお願いいたします。



6月1日より看護師として入職しました鈴木暢子(すずきのぶこ)です。病院・クリニック・乳児院に勤務して参りました。今までの経験を生かし、園児の皆さんと楽しい時間を過ごしたいと思います。身体のこと、健康のこと、気になることがありましたらお気軽にお声がけください。