

# 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  
 やまざき社の保育園  
 統括看護師：山口 友恵  
 看護師：野澤 寛子

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るので、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。



## 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。目立つ色がおすすめです。

### 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♪



## 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

## お知らせ♡



### 【園で薬を飲ませるにあたっての条件】

- ①標準時間で更に降園時間が18時以降
- ②水で飲めること。
- ③医師にて処方された薬。

手渡しが絶対です

《 必ず持参 ⇒ 薬剤情報提供書 》

お願い

家庭などでペットに噛まれた場合  
 すぐ病院へ行くことによって、噛まれた  
 所が化膿等せず安心して 過ごせますよ★

