

ほけんだより 6月号

令和3年6月1日
 ずくずくどろんこの会
 ずくずく保育園
 統括看護師：山口 友恵
 看護師：齋藤 真由美

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、湿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。

歯科健診のお知らせ

7月5日(月) 9時30分～
 ひよこ・うさぎ・こぐま・きりん

7月6日(火) 9時30分～
 らっこ・いるか・くじら
 ぱんだ・らいおん

健診当日は、歯磨きを必ずしてから登園してください。

