



# ほけんだより 6月号

令和3年5月28日

座間ゆめっこ保育園

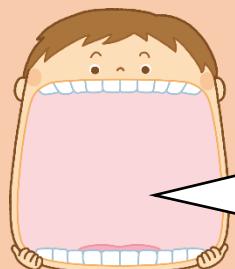


これからいよいよ梅雨の時期がやってきます。梅雨の間は冷たい雨が何日も続いたり、真夏のような厳しい暑さになったりして、体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮して、ジメジメしたこの季節を乗り越えていきたいと思ひます。

## 6月4日は虫歯予防デーです。

虫歯を予防するためには、やはり歯磨きが一番大切です。お子様が歯磨きをした後は仕上げ磨きを行い、虫歯を予防しましょう。

また、ご飯を食べるときはしっかりよく噛んで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



## 虫刺され・植物かぶれ

虫刺されも、植物かぶれも、まず絶対にかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化することや、とびひになることもあります。かき続けることで治りも悪くなってしまうので、十分に気を付けましょう。

### 蚊

子どもの場合、蚊に刺される免疫が少ないため、水ぶくれができることもあります。刺されたら患部を洗い、30分以内に炎症をとる薬を塗ると、症状が軽くて済みます。

### 毛虫

毛虫の毛が皮膚に刺さって炎症を起こした場合は、患部にセロハンテープなどを貼ってはがすと毛が取れるため軽症で済むことがあります。また、直接触らなくても毛が皮膚に触るだけで強い皮膚炎を起こすこともあります。

### 植物かぶれ

植物の中には発疹や水ぼうなど起こすものもあります。症状が出た場合、患部を触って広がらないように衣類を着替えたり、患部を流水で流し、かゆみ止めなどを塗ったりしましょう。水ぼうは清潔なガーゼで覆います。患部が広がったり、かゆみが治まらない場合は受診しましょう。

### ダニ

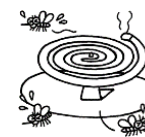
市販の虫刺され用の薬で効果があります。人によってはアレルギーなどで、全身に発疹が広がったり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので、その場合は受診しましょう。

### ムカデ・ハチ

刺されるとすぐに強い痛みが出ます。腫れが強い場合は受診しましょう。以前にも同じ虫に刺されたことがあり、気分が悪い、息苦しいなどの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急を受診しましょう。

## 虫除けスプレーのお話

園庭や散歩に出る際は、昨年と同じ「Anti-Bug アンチ-バグ」アロマ虫除けスプレーを使用いたします。現物をご覧になりたい方は職員室へお声掛けください。  
(肌には直接付けず、衣服や帽子にスプレーするタイプです)



## 歯みがき

健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。甘い物=虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。

### 歯ブラシ選びの基準

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯科医院の先生に相談して購入するのが一番でしょう。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。

### こんな環境が虫歯になりやすい！

- ・冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- ・おやつは歯に付きやすいスナック菓子が多い
- ・乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- ・治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- ・フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- ・仕上げみがきをしていない
- ・歯の検診をしない
- ・食事の時間を決めない
- ・子どもの言うままにお菓子を買って与える
- ・電車や車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物を持たせる

## 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使用して温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が直接当たらないように工夫しましょう。

また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷えすぎていないかどうかをチェックしましょう。

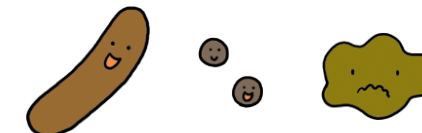


## うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

### よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。



### バナナうんち

黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち

### コロコロうんち

水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

### 水っぽいうんち

食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

### うんちの色に注意！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。