

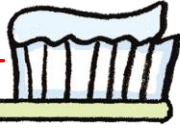


ほけんだより 6月号

平成30年5月31発行
すずの丘保育園

梅雨の季節が近づいてきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。毎日のお子様の様子の変化に気を配っていきましょう。

6月4日は虫歯予防デー



食べ物を食べると食べかすが口の中に残ります。虫歯菌は食べかすを分解し「酸」を出して歯を溶かします。唾液は口の中を洗い流し、溶けた歯を修復し、虫歯を防いでくれる役割があります。たくさん噛むことで唾液は分泌されます。ご飯をしっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。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。



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菌飲料を入れている
- ・ おやつは歯につきやすいスナック菓子などが多い
- ・ 乳歯の虫歯は生え変わると思って放置している
- ・ 治療すれば治ると思い予防しない
- ・ 子どもが嫌がると歯磨きを怠ってしまう
- ・ フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- ・ 仕上げ磨きをしない
- ・ 食事の時間を決めない
- ・ 車に乗る時おとなしくさせるためにお菓子を与える

歯科検診で指摘を受けたお子さんは歯科受診をおすすめします

梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などはしっかり火を通しましょう。

■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、転びやすくなるので十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、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。

気を付けよう！夏の感染症

☆咽頭結膜炎（プール熱）

高熱とのどの痛み、目のかゆみ等

☆ヘルパンギーナ

高熱と強いのどの痛み（水疱、潰瘍ができるため）

☆手足口病

手のひらや足の裏、口腔内に小さな水疱ができる。発熱することも

☆とびひ

かきむしった所に水ぶくれができ破けて赤くむけた状態が広がっていく

気になる症状があればすぐに病院へ！手洗いうがいで予防につとめていきましょう

