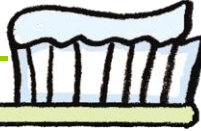


# ほけんだより 6月号

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

## 6月4日は虫歯予防デー



### 歯磨きのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
  - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
  - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
  - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
  - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがくことが大切です。



## 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。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

### ■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。

### ■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。

## りんご病がはやっています

「りんご病」というかわいらしいイメージですが、ウイルスが原因の「伝染性紅斑」という感染症です。

### 症状

- ほほがリンゴのように赤くなり、盛り上がる
- 腕、足、おしりに網目状の発しんが出る
- 熱はあまり出ないが、かぜのような症状が出ることもある
- 発しんはかゆみを伴うこともある

### ケア

- 症状がよければ特別な治療は必要ない

症状が出た時点ですでに感染力はないので、登園停止の必要はありません。

妊娠中の人がかかると胎児に異常が出ることもあるので、接触に注意しましょう。

## お風呂に注意！りんご病

りんご病はほっぺが赤くなり、腕や足に赤い発しんが出る病気。熱はほとんど出ず、かぜのような症状だけなので、普段と同じように生活して大丈夫です。ただ、お風呂に入って血行がよくなると、発しん部分のかゆみが増すことがあります。発しんがあるうちはお風呂を短時間で切り上げましょう。また、日光に当たってもかゆくなることもあるので、外あそびなども控えめにします。

