

長靴を履き、水たまりの音を楽しみながら登園してくる子ども達の姿が見られる季節となりました。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。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

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。

### 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
- 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い与える

### 歯みがきのポイント

- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがき、奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、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。



## 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っ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。お昼寝の際には、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は外気との温度差を5℃以内とし、急激な温度変化は避けましょう。また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックして下さい。

### かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがで、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！水ぼうがが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうがを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね

