



ほけんだよい

～すくすくげんき～

6月は、虫歯予防月間です

大人も子どももおやつが大好きです。おやつの選び方、食べ方によって虫歯になりやすい環境を作ってしまっています。歯によいおやつを選んでみましょう。



虫歯の菌は砂糖が大好きです。2歳過ぎからは何か食べた後にはぶくぶくうがいを練習してできるようにしましょう。ぶくぶくうがいでも歯の溝に入った食べかすを流すことができます。寝る前の歯磨きはしっかり仕上げ磨きをして虫歯にならないように習慣をつけましょう。

おやつのルール

- ① 食べる時間を決める
- ② 量を決める
- ③ 組み合わせを考える

歯によいおやつの組み合わせ

おにぎり + 麦茶

おせんべい + 牛乳

一緒に作って楽しんで食べることで満足感も得られます。旬のフルーツやおやつも取り入れてみましょう

5月のお休み状況

発熱 … 3名 咳・鼻水…10名

突発性発疹 … 2名

新型コロナウイルス感染症…3名(ペンギン1名、職員2名)

梅雨の時期を健康で快適に過ごすために・・・

1. 食中毒～予防の3原則～

食中毒を 増やさない

冷蔵品は10℃以下、冷凍品は-15℃以下で保存

調理済みの食品を室温で放置しない

食中毒を につけない

調理・食事の前に正しい手洗い

食材の保存はラップや密閉容器を使用

原材料・調理器具はよく洗浄

食中毒を やっつける

加熱する食品は中心部まで十分加熱

調理器具は洗浄後、熱湯や漂白剤で殺菌

2. ダニやカビが増える時期

小児のぜん息は、ダニ、ハウスダストなどのアレルゲンが陽性である頻度が約90%とも言われています。梅雨入り前から増えて秋に死骸となるため、早い時期からの環境の整備をすることが、アレルギーの発症や増悪の予防にとっても重要といわれています。

まずは部屋の掃除、エアコンの掃除等の環境整備から早めに取り組みましょう。

1. 床面の掃除：じゅうたん・畳など床面、およびソファーなどを掃除器で十分吸い（1平方メートル当たり20秒ほど吸引*）、ダニの餌やアレルゲンであるダニやそのフンなどを除く。
*日本アレルギー学会「喘息予防・管理ガイドライン2015」より
2. 寝具の処理：布団などは、晴れた日によく日に干す。干した後にそれらの表面を掃除器で吸う。丸洗いできる毛布や布団を使用する。布団・枕カバーやシーツをこまめに取り替える。
3. ダニの潜ることの少ない素材の使用：床面を板張りやクッションフロア（フローリング）にしたり、布張りのソファーや椅子を合成皮革にする。ダニの通過できない高密度繊維の布団カバーやシーツはダニの防除に有効である。
4. 乾燥：通気、換気や除湿に努め、室内の湿度を60%以下になるようする。梅雨時には除湿機を使用し、冬でも過剰に加湿器は使用しない。湿度を下げることはカビの予防にもつながる。
5. 整理整頓：ヒョウヒダニ類は掃除の行き届かないところで繁殖する。日常的に掃除しやすいように家具類や押入れの整理整頓に心がけ、こまめに掃除する。

3. 梅雨時期の皮膚トラブル

湿度が高くて汗がひかないと皮膚の湿疹の原因となり、特にアトピー性皮膚炎の子には悪化要因となります。また、あせも(汗疹)を掻いたり、虫刺されあとをかくことで、細菌が入り込み、あっという間に「とびひ」という、細菌による皮膚の感染症を起こしやすくなること多く見られます。

「とびひ」にならないために

皮膚の一部にできた水ぶくれやただれが...

あっという間に体のあちこちに「飛び火」する

日頃から、皮膚を清潔に保つ。
●手をよく洗いましょ
●爪は短めに切る
●お風呂で、石けんで肌をやさしく、きれいに汚れをおとす

●鼻をいじらない
鼻の中には、とびひの原因となる細菌がたくさんいます。鼻の中をいじった手で体を掻くととびひにかかることがあります。

●日頃からのスキンケアと早めの皮膚科受診が大切です
アトピー性皮膚炎のお子さんは皮膚のバリア機能が低下しているため、細菌感染しやすく、とびひにかかりやすい状態にあります。