

ほけんだより

6月

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、健康管理面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。

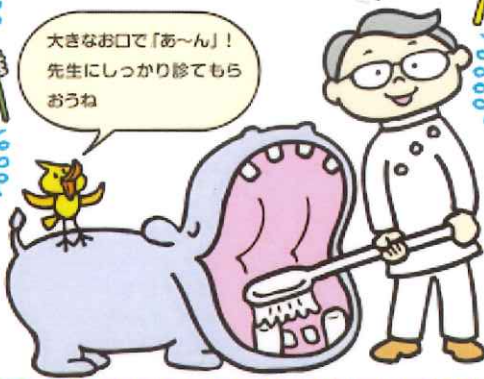
全園児
対象

歯科検診があります

6月17日(金)9時過ぎ～

当日の朝はしっかりと朝ごはんを食べ、きれいに歯を磨いてからの登園をお願いします。また、歯のことで心配なことがありましたらご相談ください

大きなお口で「あ～ん」！
先生にしっかり診てもらおうね



3-5歳
児対象

歯科衛生士さんによる
はみがき指導・・・6/20(月)
9:30～

6月4日は 虫歯予防デー

脳の働きが
活発になります

かむことは大切

あごの骨や
筋肉の成長を
助けます

た液の分泌が
盛んになり、
消化を助けます

たくさんかむと、
肥満の防止にも
なります

歯肉に刺激が伝わり、
歯を支えている骨や組織が
丈夫になります

た液の分泌により、
食べかすが歯に付くのを
防ぎます



あせも・とびひを防ぎましょう

アトピー性皮膚炎

顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿しんがで、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。

日常生活で心がけたいこと

- 生活リズムを整える
- 睡眠をたっぷりとる
- 保温で皮膚の乾燥を防ぐ
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- つめは短く切る
- ペットの毛、ほこりやダニなど、原因になるものをできるだけ取り除く



～3月の感染症(健康状況)～

- プール熱(アデノウィルス)・・・3名
- 突発性発疹・・・1名
- 発熱・・・25名
- 嘔吐・下痢・・・22名

2歳児クラス～1歳児を中心にはやっています。症状がある方は早めに受診し、登園の目安をお守りくださいますようお願いいたします。

医師が記入する登園許可証が必要な感染症です。





～ じめじめする梅雨の時期を快適に、健康的に過ごすために ～

窓を開けて、ウイルスを追い出しましょう!

最近のエアコンや空気清浄機には、ウイルスを抑制したり、除去したりする効果をうたったものもありますが、ウイルスを確実に追い出すためには、窓を開けて換気しましょう。

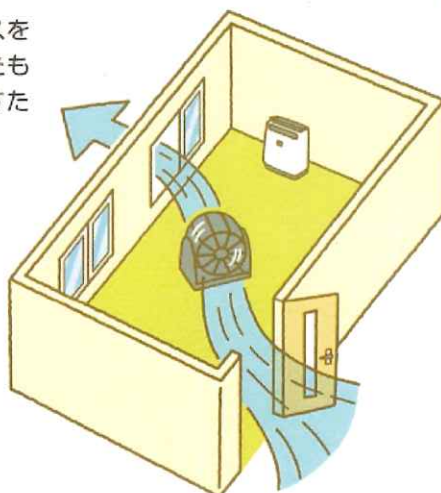
1 対角線上の窓を開ける

空気の入り口と出口を作るために、対角線上の窓を開けます。

2 家全体で考える

部屋に窓が1つしかない場合は、ドアを開けて、その先にある窓から空気が通るようにしましょう。

サーキュレーターは、空気を送り出したいほうに向けて回します。



サーキュレーター・扇風機をうまく活用して適正な湿度・温度を保ちたいですね…。
定期的な換気も忘れずに!

アタマジラミに注意

アタマジラミは人の髪の毛に寄生して、頭皮の血を吸うのが特徴。かゆみと炎症が起こります。感染力が強く、清潔にしていともうつてしまいます。

アタマジラミをチェック!

- 卵は細長い円形。髪の毛の根元にへばりついてなかなか取れないので、フケとは違うことがわかります。
- 後頭部や耳の後ろの生え際などに卵がないか、髪をかき分けて丁寧にチェックして。

シラミを見つけたら早めの駆除を!
放っておくと、どんどん増えてしまいます。



ダニ・カビを減らして 気管支を守ろう!

ぜんそくの大きな原因の一つは、ダニなどのちりによるハウスダスト。温度や湿度が高くなる季節は、カビやダニが繁殖しやすい時期。まめに掃除機をかけるのはもちろん、十分な換気をしたり、除湿器を使ったりしましょう。

掃除機は朝イチで!

空気中のハウスダストは、夜の間に重力で床に落ちます。朝いちばんの掃除は、床に落ちたハウスダストを効果的に取り除けます。

フィルターのお手入れも!

エアコンや除湿器、空気清浄機の内部はカビやほこりがたまりやすいところ。週に1度はフィルターを掃除して、清潔に保ちましょう。

