



色とりどりのアジサイの花びらに、雨の雫がきれいに光る季節になりました。半面ジメジメする梅雨期の季節……。この時期、気温の変化に意外と体力が消耗し、発熱や下痢などの症状を起こしやすいようです。早く寝て睡眠を十分にとり消化のよいもの・バランスの良いものを食べ、元気に乗り切りましょう。引き続き健康観察、検温などしていただき、何かありましたらいつでもお知らせください。よろしくお願いいたします。

6月の保健行事

- ・1、2歳身体測定・・・6/6（月）
- ・0歳、なかよし身体測定
・・・6/7（火）
- ・刷掃指導（なかよし）
・・・6/10（金）
- ・0歳児健診・・・6/21（火）



☺5月11日に歯科検診がありました☺

検診の結果

	ひよこ組	あひる組	ぺんぎん組	ねこ組	とら組	らいおん組
受診者数	5名	10名	8名	9名	9名	9名
虫歯あり	0名	0名	0名	1名	0名	0名
虫歯本数	0本	0本	0本	11本	0本	0本
永久歯本数	0本	0本	0本	0本	0本	8本

嘱託歯科医

相田先生のお話

- ・昨年に引き続き、調布城山の子どもたちは虫歯が少ないですね、とほめてくださいました。
- ・フッ素塗布に関してアンケートでご質問を多く頂きました。先生に伺ったところ、フッ素は虫歯に予防効果が高いため、ぜひ使ってください、とのこと。フッ素は市販でも購入できますが、小さいお子さんと飲み込んでしまう可能性もあるため、歯科医院で確実な塗布をおこなってもらってください。まだかかりつけ歯科医さんがない方はこれを機会にもちましょう。
・・・とのことでした！

～お知らせ～

内科健診の結果をけんこうノートにお知らせしました。歯科検診は結果表をご覧ください。要受診の結果の方は早めの受診をお願いいたします。結果に関して何かご質問などございましたら、看護師、担任までお知らせください。WEB連絡帳に記入していただいても大丈夫です。よろしくお願いいたします。



～ 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。

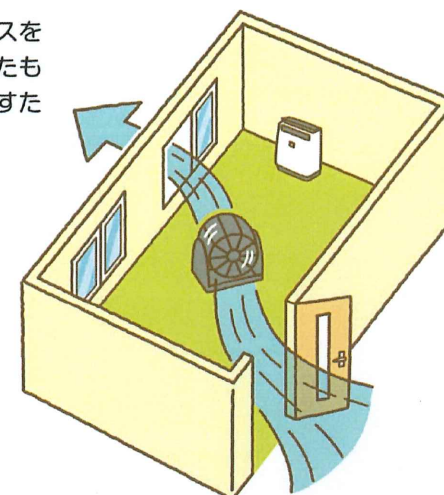
① 対角線上の窓を開ける

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、清潔にしていなくてもうつってしまいます。

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。



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。

