



6月のほけんだより

令和6年6月
封戸保育園
担当 木村

梅雨の季節になりました。温度・湿度ともに高くなり、また天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境づくりに配慮し、毎日のお子さんの様子の変化に気を配っていきましょう。



～虫歯予防デー～

6月4日はむし歯予防デーです。むし歯を予防するためには、食生活など普段の生活が一番大切だと言われています。ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。

～しっかり噛むとどんないいことがあるの？～

- ・口の中が自然に清掃されます
- ・あごが自然に疲れて過食を防ぎます
- ・少ない量で栄養素が十分吸収されます
- ・唾液が良く出て、唾液の消化酵素の分泌が良くなります
- ・かみしめる力は意志力、判断力、辛抱強さなど精神面にもかかわってきます
- ・あごやその筋肉を発達させ、頭部、顔面、あごの骨などを成長させます



～梅雨時の健康～

梅雨の時期は温度・湿度ともに高くなり、様々な影響が出てきます。健康に過ごせるよう朝ご飯をしっかり食べ、水分を十分に取ることが生活の基本ですが、その他にも日頃から身の回りの清潔を心がけるようにしましょう。汗をかいたらタオルなどで拭き、濡れた服は着替えましょう。**保育園で使ったカラー帽子やタオルはたくさん汗やほこりで汚れています。毎日持ち帰り、洗濯しましょう。**また、毎日の入浴など肌を清潔に保ちましょう。部屋の中もこまめに掃除や換気をし、この嫌な時期を元気に乗り切りましょう。

～雨具を干しましょう～

雨の日に活躍してもらったカッパや長ぐつは、晴れた日にはなるべく外で干すようにしましょう。次に使用するときには気持ちよく身に付けることができます。なかなか晴れないときは、長ぐつに新聞紙を詰めておくと湿気対策になります。

～毛虫に刺されたときは～

- ① 毛虫の毛をできるだけ早くガムテープなどで除去し、患部をこすらず泡立てた石けんで洗い、勢いよく流水で洗浄しましょう。
- ② かゆみがある時は、患部を冷やしましょう。
- ③ かゆみや発疹が出て、広がってきた時には医療機関の受診をおすすめします。ステロイド外用剤が必要になる事が多いので、病院で相談しましょう。腫れが続く場合も病院で相談するほうが安心です。

～5月の園のようす～ 日によって暑かったり涼しかったり気温差があるこの時期。大人でも疲れが取れず、体のだるさを感じやすい時期です。保育園でも疲れからか、発熱や咳・鼻水などでお休みする子どもさんがいました。また、手足口病の流行も確認されています。汗ばむ日も増え、あせもや虫刺されをかきこわしてとびひになりそうな子どもさんもいます。治りにくいな、と思ったら早めに皮膚科を受診して治療してくださいね。

～のどの痛みは咽頭炎・扁桃炎かも…～

子どもがのどの痛みを訴えたらウイルスや細菌に感染してのどに炎症を起こしているのかもしれない。口蓋垂（のどちんこ）周辺の炎症は咽頭炎・のどの両側の膨らみが赤く腫れていたら扁桃炎です。どちらものどがひどく痛むため、水分を摂るのも大変です。うちでは水分補給と加湿をして安静に過ごしましょう。