



6月ほけんだより

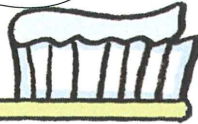


令和5年6月1日
矢田野こども園

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

のばそうよ
健康寿命
歯みがきで

6月4日は
虫歯予防デー



6月4日～6月10日は
歯と口の健康週間です



虫歯を予防するためには、歯みがき
が大切です。お子さまが歯みがき
をした後は仕上げみがきを行い、虫
歯を予防しましょう。また、ご飯を食
べる時はしっかりとかんで食べる
習慣を付けましょう。肥満予防とな
るだけでなく、唾液がたくさん出る
ことで口の中を洗い流し、虫歯を防
いでくれる役割があります。



**熱中症に
注意!**

熱中症とは、高温多湿な環境に長
時間いることで、体温調節機能が
うまく働かなくなり、体内に熱が
こもった状態をいいます。

予防のポイント♪



炎天下であそばない
日差しが強いのは、午前 10
時ごろ～午後 2 時ごろ。こ
の時間帯の外あそびは 30
分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で
ベビーカーは、アスファ
ルトの照り返しで熱がこも
ります。長時間の移動は避
けましょう。

外と家との温度差に注意
涼しい室内から急に気温の
高い外に出ると、体力が奪わ
れて危険です。

子どもを一人にしない
子どもを車や部屋に一人
で残さないで。クーラーを
つけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる
頭だけでなく、後頭部や首も、
日光から守りましょう。

こまめな水分補給
少量の水分を 30 分を目安
に、こまめに飲ませます。

歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、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。
虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう!



水いぼ Q&A



Q.水いぼって何?

A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。

Q.うつるの?

A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

Q.登園やプールは?

A. 登園の制限はありません。プールもOKですが傷がジュクジュクしているときはガーゼで覆い、プールは控えましょう

Q.どうやって治すの?

A. そのままでも半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまうような場合は医師に相談のうえ、治療を。

プールの時期が近づいてきました。水いぼが破れてジュクジュクしている時はプールに入れないので、プールが始まる前に治療を済ませましょう。