

ほけんだより 6月



2023(R5)年 6月1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

木々の葉が青々と茂り、夏の予感を漂わせています。梅雨の季節に入り、これからはアジサイの花がひと雨ごとに色づき、私たちの目を楽しませてくれることと思います。子ども達にとっては、園での生活にも落ち着き、充実した毎日が送れるようになってきました。しかし、天気が変わりやすいこの時期は、温度・湿度とともに高くなり、最も体調を崩しやすい時期でもあります。十分な睡眠と栄養を摂り、毎日の子ども達の様子の変化に気をつけていきましょう。6月4日は『むし歯予防デー』です。

【むし歯や歯周病を予防するために】

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中は無菌状態です。ところが、お父さんやお母さんの口にむし歯菌があった場合、使っているお箸やスプーンで、赤ちゃんの口へと感染する恐れがあります。まずは、お父さんやお母さんのむし歯をなくし、お箸などの共有を避けましょう。乳幼児期は、食生活の影響を大きく受ける時期です。食事や間食の内容・回数にも注意しましょう。

- ①フッ素入り歯磨き粉を使用しましょう。
- ②大人が、一日1回仕上げ磨きをしましょう。
- ③砂糖が入っている食べ物は控えましょう。
- ④野菜や噛み応えのある食事を摂り、唾液の分泌を促しましょう。
- ⑤寝る前の清涼飲料、母乳を吸ったまま寝る習慣はやめましょう。

健診のお知らせ

●眼科健診 安井先生
6月8日(木) 14:30~
対象：4歳児・5歳児クラス

●耳鼻科健診 野田先生
6月21日(水) 13:10~
対象：4歳児・5歳児クラス

※当日は出来るだけお休みをしないようにお願いします。

※「質問用紙」を受け入れ簿横に設置します。ご質問のある方はご記入の上前日までに担任に提出して下さい。

※治療や再受診が必要な方には個々にご連絡いたします。

《仕上げ磨きのポイント》

上唇の裏側と歯茎との間に、帯のような組織(ひも)があります。それを上唇小帯と言います。指でこのひもの部分をカバーしながら、柔らかめの歯ブラシで1本ずつ丁寧に磨きましょう。

【7月3日プール開き】

水着だけでなく、身体の準備もしましょう！
楽しいプールが始まりますが、準備は大丈夫ですか？



- ①夜はたっぷり寝ましょう。
- ②ケガをしないように、爪は切りましょう。
- ③朝ごはんは、しっかり食べましょう。
- ④耳・鼻・目の病気は、きちんと治療しておきましょう。
- ⑤虫刺されは、冷たいタオルで冷やし掻かないようにしましょう。

《こんな人はプールに入れません！》



※『とびひ』は、登園停止です。
『水イボ』は、他の子どもに接触しないように覆った場合は、プールに入ることができますが、出来るだけ早く治療し広がらないようにしましょう。