



6月のほけんだより

2020年6月1日
ハレルヤ保育園

梅雨の季節がやってきました。気温も湿度も高くなります。熱中症にならないためには、身体を徐々に暑さに慣れさせること、十分な水分補給や休息をとることが大切です。また、汗や熱を外へ逃がすために、通気性の良い衣服を選びましょう。

6月の保健行事

- 2日(火)身体測定
- 11日(木)内科検診
(9:30~)
- 25日(木)歯科検診
(14:30~)



* 歯科検診、内科検診を受け

る前に、体のことや歯のことで気になることがあれば、質問用紙にご記入下さい。後日園医さんよりご返答いただきます。

嘱託医の紹介

永松ルミ子先生：永松医院
枚方市招提元町 2-1-21
☎072-855-0117

福原善司先生：ふくはら歯科
枚方市招提平野町 2-17
☎072-864-350

◀虫よけ：害虫対策▶

園では屋外で活動する時は、虫よけ対策として、虫よけアロマスプレーを使用していますが、午前中のご家庭で塗ってきて下さい。(虫よけシート、ジェルやスプレーを利用してご家庭での虫よけ対策もお願いします) お子様の皮膚の状態により、腫れがひどくなる場合は、肌の露出を少なくするために、長袖・長ズボンの着用をお願いします。園では虫に刺された時はムヒを使用しています。皮膚科などで塗り薬を処方されている方は、外用薬依頼書とお薬情報提供書のコピーをお薬と一緒に提出してください。

※虫に刺されたところが傷になると、とびひになることがあります。掻き壊さないように爪も短く切って清潔にしましょう。

◀日焼け対策▶

園庭には遮光ネットを張り、直射日光が当たらないようにしていますが、肌の弱いお子様や紫外線による過敏症などで対応が必要な方はお声かけ下さい。

5月の感染症報告 なし

6月4日~10日は歯と口の健康習慣

口腔環境をしっかりとおのえましょう

6月4日~10日は歯の健康習慣です。歯と口の健康を守るためには、むし歯や歯周病を予防することが大切です。幼児のうちから、正しい歯みがきの習慣を身につけられるように、また、よい食習慣がつくように心がけてください。

ポイント1 歯みがき：歯と口の健康を守るためには、保護者の仕上げみがきが必要です。睡眠中は、唾液が少なくなるため、特に寝る前には保護者が仕上げみがきをするようにしてください。

ポイント2 よくかんで食べる：よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液が出ることによって、食べ物の味がよくわかるようになり、消化吸収を助け、むし歯の予防にもなります。

ポイント3 食生活

歯と口の健康を保つためには、食生活も関係してきます。例えば感触をだらだらと食べていると、口の中の酸性の状態が長く続き、むし歯になりやすい環境を作ってしまいます。毎回の食事や間食は、時間を決めてとりま。また、間食は甘い菓子類などは控えて、乳製品やいも類、おにぎり、果物などにするとよいでしょう。

夏のスキンケア

刺激となる汚れは素早く、確実に落とす

私たちの肌は皮膚の表面にある角層という部分と分泌される皮脂によって、外からの刺激や汚れの侵入などを防いでいます。

この角層は大人でも0.1mm以下と大変薄いのですが、赤ちゃんはさらに薄く、皮脂

の分泌が少ないのでバリア機能が弱いため、刺激を受けやすく、汚れが侵入しやすいのです。汚れはとにかく早く洗って、しっかり取り除きましょう。「拭く→保湿」は必ずセットでキレイに洗った後は、水分をしっかりと拭き取ります。水分が残っていると蒸発する際、皮膚の水分も一緒に逃げてしまうからです。拭き取りもゴシゴシはNG。洗いざらしのタオルもゴワゴワして肌を傷つけるので、やわらかいタオルで全身を包み、そっと押すようにして水分を吸収させていきます。最後にもっとも肝心なことが保湿です。顔や体を洗った時に必要な皮脂も落ちるので、しっかり補います。赤ちゃんの肌は夏でも乾燥しやすいさは変わりません。また、お風呂上がりや夜だけでなく、口のまわりやおしりを拭いた後も必ず保湿をしましょう。

