



6月のほけんだより

2023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

歯科検診 15日 (14:30~)

内科検診 16日 (9:45~)

検尿 7日 21日 (予備日)

* 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担任、または看護師までお声掛けください。



6月4日~10日は歯と口の健康習慣

乳幼児期から十分な歯のケアが大切

6月4日~10日は歯の健康習慣です。歯の健康は、全身の健康状態にも大きくかかわってきます。健康な歯で生涯を過ごすことが出来るように、乳幼児期から歯のケアを心がけましょう。

1. 乳歯のうちからむし歯予防

乳歯は、生後5~9ヶ月頃から生え始め、3歳ごろまでに生えそろういます。そして約10年にわたって使われます。(個人差あります)

その間、乳歯は食べ物を噛むこと、正しい発音で言葉を話すこと、永久歯を正しく生える場所に導くという大事な役割を担っています。

こうした大切な働きをする乳歯が、むし歯にならないように歯みがきの習慣を身につけることが大切です。乳幼児期は口の感覚が鋭敏なため、子どもの唇や歯肉をさわるなどして、徐々に歯ブラシの感触にならしていくようにします。

2. 保護者の仕上げみがきが大切

むし歯予防のためには、保護者による毎日の仕上げみがきが大切です。3歳ぐらいになると自分で歯みがきをしたがりますが、細かいところはみがけていません。特に寝る前に仕上げみがきをすることが、予防のうえからも大切です。寝ている時は唾液の分泌が少なくなるため、むし歯になりやすくなります。むし歯になりやすい部分を中心に、仕上げみがきを行いましょ。

永松医院：永松ルミ子先生

枚方市招提元町 2-1-21

☎072-855-0117

ふくはら歯科：福原善司先生

枚方市招提平野町 2-17

☎072-864-3500



≪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、虫よけジェルを使用していますが、**午前中は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をお願いします) 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

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。

