



6月のほけんだより



2021/06/01

発行

雨の日が多くなってきて、もうそろそろ梅雨入りですね。気温・湿度ともに高くなり、天気が変わ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。また、夏日の日も多いので熱中症にも注意です。お散歩時には水分補給をしながら予防に努めていきたいと思います。ご家庭でも朝、お味噌汁を飲んでくるなど水分・塩分が摂れる工夫をしてみてください。

『6月4日は虫歯予防デー』

先月歯科検診がありました。最近では普段から歯科に行かれる家庭が増え、虫歯のお子さんは減ってきています。歯磨きを始める時は、機嫌のよい時に歯ブラシに慣れることから始めましょう。嫌がる時にいると歯磨きは「嫌なもの」とインプットされてしまいます。

〈歯磨きの導入〉

- ・歯ブラシは子ども用と大人が磨く用の2本準備。
- ・口に入れ、歯に触れたりしゃぶらせたりしながら興味をもたせる。
- ・口に入れることに慣れたら、歯磨きをする。きれいにするというより刺激に慣れる。

注意

鉛筆持ちで優しく細かく動かす。

上の歯茎の中央のすじ部分にあたると痛いので押さえながら磨く。

強く磨いたり、長時間行わない。

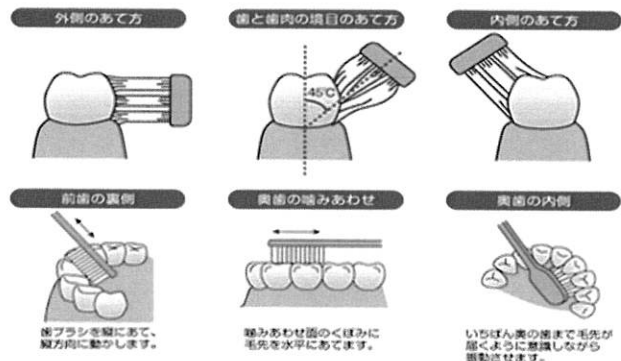


☆歯磨きはスキンシップととらえ、歌を歌いながらなど楽しみながら行えるように工夫しましょう。

歯ブラシを口にいれながら動くのは危険です。注意しましょう。

〈仕上げ磨き〉

自分で磨くようになって8~9歳ごろまでは1日1回は仕上げ磨きは必要と言われます。口の中が見やすく、安全で歯磨きしやすい姿勢として、ひざの上か、保護者が子どもの後ろに回り頭をお腹や脇で固定して歯磨きしてあげるのがおすすめです。寝る前の儀式の一つとして習慣化できると良いですね。



「感染症流行情報」

- ・胃腸炎（嘔吐や下痢）

ゴールデンウィーク前はれんげ組、ゴールデンウィーク後はすみれ組に流行しました。

- ・突発性発疹

すみれ組数名、れんげ組1名



☆東京都では「RSウイルス感染症」の流行も見られているようです。高熱、咳、鼻水、ゼーゼーという呼吸音などの症状があり、低年齢ほど重症化しやすく、気管支炎や肺炎などの合併症を起こすこともあります。



〈今月の行事〉

- ・眼科検診 6/3（木）

9:30~10:30

早く終わることもあるので家庭保育で検診に来る場合は10:00頃いらしてください。

- ・健診（内科）6/10（木）
- ・身体測定