



2023年 豊原学園 6月の保健だより

梅雨入りし、雨降りの日が多くなってきました。湿度も高く、体調の管理が難しい時期ですが、水分補給をしっかり行い、気温に合わせた衣類の調整をしています。

子どもたちは、ちょっとした晴れ間に、外遊びを楽しんでいます。

雨上がりの園庭では泥んこになって遊ぶ姿もありますが、体調を崩さないように注意しながら遊んでいきたいと思ひます。

虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、歯みがきが一番大切です。

1日1回夜寝る前は、お子さんが歯みがきをした後、仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。

歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせ磨きをします。
 - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力で磨きます。
 - 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磨きます。
 - 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本ずつ丁寧にみがきましょう。



梅雨の時期の注意点

■食中毒

6月から9月頃は、食中毒が多く発生します。

お弁当には、十分に加熱した物を入れ、粗熱を取ってからお弁当箱に入れてください。



■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。

また、雨ですべりやすく、転びやすくなりますので、十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。

汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしましょう。



水いぼ

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、ぷつぷつとした水ぼうが体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。

乾燥肌やアトピー性皮膚炎の人が、かかりやすい傾向にあるようです。

水いぼがつぶれるとそこから広がるので、爪を短く切って清潔にしておき、かいていぼをつぶしたりしないようにしましょう。