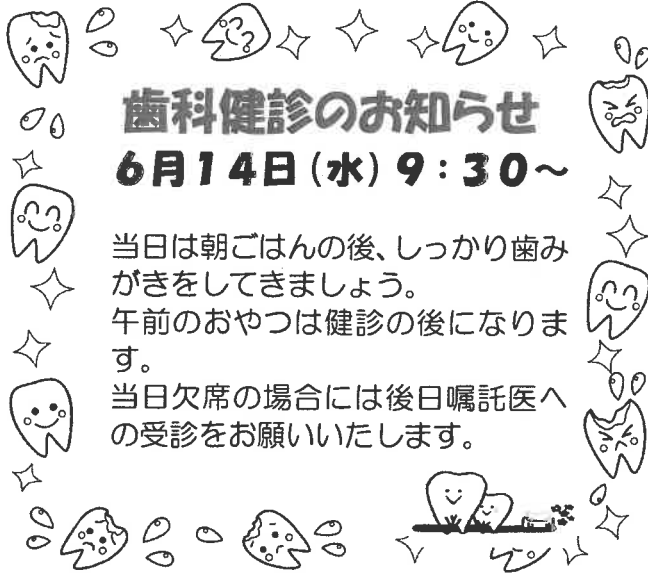




# 6月のほけんだより

まもなく、梅雨の季節になります。湿度・温度ともに高くなり、また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。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう。



## 歯科健診のお知らせ

**6月14日(水) 9:30~**

当日は朝ごはんの後、しっかり歯みがきをしてきましょう。  
午前のおやつは健診の後になります。  
当日欠席の場合には後日囑託医への受診をお願いいたします。




## 6月4日は虫歯予防デー

脳の動きが活発になります

### かむことは大セリ

- あごの骨や筋肉の成長を助けます
- だ液の分泌が盛んになり、消化を助けます
- 歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります
- だ液の分泌により、食べかすが歯に付くのを防ぎます




## 歯ブラシの交換の目安

- 毛先が広がっている
- 汚れが目立つ
- 1ヶ月に一回

歯ブラシの点検をお願いします!


新しい歯ブラシと比べると毛先が広がっている歯ブラシでは約60%しか磨けていないそうです。毛先が広がっていると、歯にきちんと毛先が当たらずに磨き残しが増えてしまう結果になります。



## 正しく磨くためのポイント

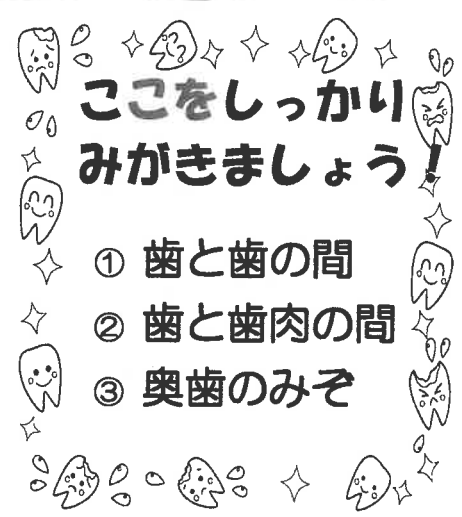
- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う
- 磨く面に直角にブラシを当てる
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす
- 1本1本磨くつもりで磨く。

90°



## 5月の健康状態

5月はお熱や咳、鼻水の症状が見られるお子さんが多かったです。溶連菌感染症や中耳炎を発症するお子さんもおられました。6月は夏のような暑さと日差しかと思えば、夕方は涼しくなったりと気温差のある季節です。体温の調節が難しいと、乾燥による発疹やあせも、かぶれなど、さまざまな皮膚トラブルがおきやすくなりますので注意しましょう。



## ここをしっかりとみがきましょう!

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯肉の間
- ③ 奥歯のみぞ

## 内科健診を行いました

5月24日に嘱託医のおかだ小児科岡田美穂医師による内科健診を行いました。

健診の結果は風邪症状等のお子さんは少なく「おおむね良好」とのことでした。気になることがある場合には、早めに受診をしましょう。



## あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない **3**つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

## 梅雨の時期の注意点

### ■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。下痢、嘔吐、腹痛、発熱などの症状がみられます。

### ■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、雨で滑りやすく、転びやすくなる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。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったなら上着などで体温調節を行うようにしてください。



## かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがで、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変! 水ぼうがが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうがを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね



## 水あそびが始まる前に...

6月26日から水遊びが始まります。

中耳炎や感染症・皮膚疾患(みずいぼやとびひ等)に関しましてはプール遊びが可能か主治医に事前に確認し、対応等の指示を受けるようお願いいたします。

## 水遊び前のチェック!

- ・爪は伸びていませんか?
- ・皮膚に異常はありませんか?
- ・熱はありませんか(熱が引いた後、2日以上経っていますか)?
- ・鼻水や咳は出ていませんか?
- ・目やにや充血はありませんか?

