

ほけんだより 6月号

令和6年5月31日
こぐま保育園
看護師 福間

天気や気温の変化が激しいこの時期には、体調を崩しやすいです。また、体が暑さに慣れていないこともあり、熱中症にもなりやすいです。水分補給と体温管理に気を付けましょう。

歯みがきで虫歯を防ぐ！ 歯みがきを好きになる3つのポイント

6月4日～歯と口の健康週間です。ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障がでるため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

ポイント1：好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げ磨き用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

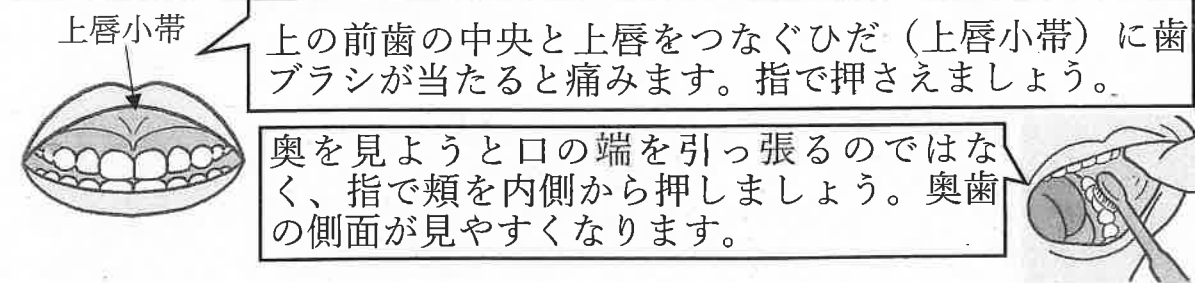
ポイント2：やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

ポイント3：仕上げ磨きを痛くしない

歯を強く磨いたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げ磨きをいやがるようになってしまいます。優しく磨いてあげてください。

さらに痛くしないコツ！！



歯科検診のお知らせ
手銭歯科医院の園医による歯科検診があります。



日時

6月6日9時30分から…すみれ組、たんぽぽ組、つくし組、あんず組
6月20日9時30分から…ひまわり組、きく組、ほし組

歯科検診当日は歯みがきをしてから登園をお願いします。集団検査ですので不十分なこともあります。今回虫歯が無かった人も3～4か月に1回は定期検診を受けましょう。



夏に向けてスキンケアをしよう！！

本格的な水遊びが始まる前に肌のチェックをお願いします。肌の状況では水遊びができない場合があります。

① 夏こそ保湿！

子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。保湿をして肌を守りましょう。

② つめは短く切りましょう。

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因になります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。

③ 早めの受診で悪化を防ごう。

治りが遅い、広がった、じゅくじゅくした傷がある、湿疹が変化したときは、早めに小児科や皮膚科を受診してください。※保育園では、原則お薬（軟膏、内服薬、目薬など）はお預かりしません。医師が保育園で使用が必要と判断された場合は個別でご相談させてください。



熱中症が増えてきます！！

「熱中症は夏になるものでしょ」と思うかもしれませんが、この時期はまだ暑さになれていないので熱中症になりやすいです。特に子どもは体温調節機能が十分発達していません。特に注意してあげてください。

熱中症予防のポイント

- ・こまめに水分補給
寝起きや登園前は特に水分補給をさせてあげてください。
- ・脱ぎ着しやすい服装
- ・屋外では帽子をかぶる
- ・軽い運動で暑さに慣れておく