ほけんだより６月号

令和７年 ６月１日
よろこび保育園
看護師　髙野

　あじさいがきれいに咲く季節になりました。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もっとも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。

梅雨の時期の注意点

☆食中毒
食中毒は温度と湿度が高くなる６月から９月頃にかけて多く発生します。
☆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、転びやすくも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てください。
※登降園時はお子様の手をしっかり握り転倒を防ぎましょう。

６月４日は虫歯予防ﾃﾞｰ

　虫歯を予防するには、やはり歯磨きが一番大切です。
お子様が歯磨きをした後は仕上げ磨きを行い、虫歯を予防しましょう。
また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液が沢山でることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

梅雨におすすめのアロマ

　爽やかでリフレッシュ効果のある柑橘系や、ハーブ系の香りがおすすめです。
　レモン、オレンジ、グレープフルーツ、ティートリー、ラベンダー、ユーカリなど。
　ジメジメとした空気を清々しくし、気分転換にも役立ちます。

歯磨きのポイント

・膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かせて歯磨きをします。
・鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
・奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は丁寧にみがきます。
・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。