



6月のほけんだより

令和5年6月1日発行
慶光保育園

梅雨の季節になりました。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。

6月4日は
むし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。園では昼食後、以上児さんは、歯みがき指導を行っています。ご家庭でも、毎食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。

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。



もしかして…むし歯？

むし歯があると、食事中、こんなようすが見られることがあります。

同じほうばかりでかんでいる



いつまでも飲み込まない



かまないで丸飲みする



※もし気になるようなら歯医者さんに相談してみましよう。

食中毒に要注意

温度と湿度が高くなるこれから、食中毒が多く発生する時期です。お弁当は、当日の朝に十分加熱したものを入れ、熱いものと冷たいものはいっしょに入れないようにしましょう。また、お弁当箱は、熱湯消毒を心がけてください。



あせもに注意！

あせもは、背中、ひじの内側、首、手首のくびれなどに多く現れます。白く小さな発しんは1～2日で治りますが、赤くなると強いかゆみを伴って、治りにくくなります。夏場はこまめに汗をふき、外から帰ったらすぐにシャワーで汗を流すなど、皮膚を清潔に保つようにしましょう。ベビーパウダーは、汗腺が詰まるので、使わないほうが良いでしょう。

