

ほけんだより



令和3年6月
こでまり保育園
～第3号～

梅雨の季節となり、湿度も高く暑くなったり、肌寒くなったりと体調を崩しやすい時期となりました。発汗が多くなったり、疲れやすかったりと、子どもたちにとっても不快感を感じることも多い季節です。小まめな水分補給や室内の温度調整、衣服の調整にも気を配り、健康、衛生面に気をつけて気持ちよく過ごせるように心がけていきましょう。また、睡眠と栄養をしっかりと摂って、これからやってくる暑い夏に向けて体調を整えていきましょう。23日からプール遊びが始まる予定です。水いぼ、とびひ、頭ジラミのあるお友達はプールが始まる前に、早めに治療をしておきましょう。

6月4日は
虫歯予防デー

脳の働きが
活発になります

かむことは大七刀

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

虫刺されに気をつけよう！

子どもの場合、蚊に刺される免疫が少ないため、ひどく腫れ上がった水ぶくれができることもあります。掻いてしまうと傷から菌が入って悪化したり、とびひになることもあります。虫刺されに気づいたら流水で洗い流して、虫刺されの薬を塗り、さらに冷やしておくことで症状が軽くなります。

★一番大切なのは虫に刺されないように対策をしておくことです。

①服装に注意！

肌を極力露出しないことや、場所によっては長袖、長ズボンを着用しましょう。虫は汗の臭いに反応して寄ってくることもあるので、小まめに拭いたり着替えることも大切です。

②虫除けで予防！

スプレーやクリーム、洋服に貼り付けるシールや腕に付けるリングなど、様々な種類があります。子どもが直接虫除け成分を吸い込まないように注意しましょう。低年齢の子どもにはいったん親の手に付けてから肌になじませたり、洋服にスプレーしても効果があります。

※「ディート」が含まれる虫除けは6ヶ月未満の乳児には使ってはいけません。「ディート」とは世界中で最も多く使用されている虫よけ成分ですが、まれに神経障害や皮膚炎等の副作用を引き起こす可能性があります。「ディート」の濃度と使用回数は商品の表示を確認してください。

◎6ヵ月以上2才未満は1日1回

◎2才以上12才未満は1日3回



楽しいプール あそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります！楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ① 毎日お風呂に入り、洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ 定期的に耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤ たっぶり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。



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。時間はかかりますが、自然治癒します。爪を短く切って清潔にしておき、患部をかいていぼをつぶしたりしないようにしましょう。

