

# ほけんだより



令和 5 年 6 月  
こでまり保育園  
～第 3 号～

梅雨の時期になりました。温度、湿度ともに高くなり、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。水分補給をこまめに行ったり、汗をかいたら着替えるなど過ごしやすい環境づくりに配慮しましょう。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の体力作りも少しずつしていけるといいですね！27日からはプール遊びも始まります。水いぼ、とびひ、頭ジラミのあるお友だちはプールが始まる前に、早めの治療をしておきましょう。

## 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遊びが始まります。楽しく安全に遊べるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ・ 毎日お風呂に入り、洗髪する
- ・ 爪は短く切る
- ・ 耳掃除をこまめに行う
- ・ 朝ごはんをしっかり食べる
- ・ しっかり睡眠時間をとる



## 6月4日は 虫歯予防デー

脳の動きが  
活発になります

## かむことは大切

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て済みます。

★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、場所に寄っては長袖、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、こ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一度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

## 夏かぜについて

大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

