

ほけんだより



令和7年6月
こでまり保育園
～第3号～

色鮮やかなあじさいがきれいに咲き始める季節となりました。天気が変わりやすいこの時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすいため、水分補給をこまめに行ったり、衣服の調整や室内の温度・湿度調節、そして衛生面にも気を配りましょう。

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。今月24日からは、プール遊び・沐浴が始まる予定です。水いぼ、とびひ、頭ジラミのあるお子様はプールが始まる前に、早めに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



※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療しておきましょう。

6月4日はむし歯予防デー！

ジュースや乳酸菌飲料を頻回に飲んだり、食事やおやつを決めずにダラダラ食べていると虫歯になりやすい環境を作ってしまいます。虫歯を予防する為に、毎日お忙しいと思いますが、一日一回は保護者の方による仕上げみがきをお願いします。

☆正しくみがくためのポイント☆

- ・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。
- ・みがく面に直角にブラシを当てる。
- ・ブラシは、優しい力で、できるだけ細かく動かす。
- ・一本一本みがくつもりでみがきましょう。

虫刺されに気をつけよう！

体温の高い子どもは蚊に刺されやすく、皮膚の抵抗力も弱いのでアレルギー反応などで、ひどく腫れあがってしまうことがあります。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★

草むらや水場、海や山などでのアウトドアなど、虫が多い所で遊ぶ時は長袖・長ズボンで肌を露出しないほうが良いですね。また、虫除け剤を使用することも大切です。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るようにしましょう。

主な虫除け成分としては「ディート(注意が必要)」と「イカリジン」があります。

ディート……効果は高いが副作用が現れる可能性も高いため、6ヶ月未満の乳児への使用は禁止されています。また、12歳未満の子どもの場合は、年齢によって一日一回～三回と使用回数が制限されているので注意が必要です。

イカリジン……肌に優しく副作用の心配もほとんどないため、乳児や子どもにも安心して使用でき、回数制限もありません。また、臭いも少なく、服の上から使用することもできます。