

# ほけんだより

## 6月

2023年6月1日  
晴見保育園



梅雨の季節。この時期は急に暑くなったり、肌寒くなったり、と気温や湿度の変化で体調を崩しがちです。体が暑さに慣れていないため、真夏のような暑さでなくとも熱中症に注意が必要です。ジメジメと湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体に熱がこもり、熱中症になりやすいので、気温だけでなく湿度もチェックし、熱中症対策を徹底しましょう。

無理をせず、十分な水分補給と休養を心がけ、バランスの良い食事や睡眠をしっかりとり、元気に過ごせると良いですね。



### 夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

#### 紫外線を防ぐ 4つのポイント

- 1 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- 2 つばの広い帽子をかぶる
- 3 日焼け止めを塗る
- 4 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！

### 乳幼児の保湿のお話

子どもの皮膚は大人に比べて薄く、水分が抜けやすく乾燥しやすい肌です。

快適に温度調節された住環境で暮らす現代は肌の乾燥に繋がってしまうことが多く、1年を通して保湿が大切です。乾燥肌を放っておくと湿疹がでやすくなるので注意が必要です。白っぽく粉を吹いていたたり、触った時にザラザラしていたら乾燥肌の状態です。乳児のころから保湿剤を塗っておくと、その後、湿疹がでにくいとされているので、保湿剤をしっかり塗って乾燥を防ぎましょう。

### <お知らせ>

★0歳児健診  
6月20日(木)9:15~

★全園児歯科健診  
6月27日(木)9:30~

体調不良の欠席以外は、**全員がこの日に健診を受けられるようご協力をお願いします。**  
朝の歯磨きを忘れずにしてきてください。

### 雨の日は注意!

傘で前が見えにくくなる

地面が滑りやすくなる

車の運転手から見えにくい

雨音で周囲の音が聞こえにくい

こんな理由で交通事故が多くなると言われています。  
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

### 水いぼ Q&A

**Q. 水いぼって何?**  
A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかややし、わきの下などにできて広がります。

**Q. うつるの?**  
A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

**Q. 登園やプールは?**  
A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

**Q. どうやって治すの?**  
A. そのままでも半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまような場合は医師に相談のうえ、治療を。

### お子さんの「自分でやりたい!」を応援するために

お子さんが「歯みがきに挑戦したい」と言い出したら、応援してあげたいですね。ただ、こんな事故には要注意。

- ・寝ころんで歯みがきをしていて、他の子どもと接触した
- ・イスに座って歯みがきをしていたが、歯ブラシをくわえたまま転落した など

のどにある大切な血管を傷つけたり、歯ブラシが上あごに突き刺さって入院・手術となった重症例もあります。必ずおうちの方が側で見守り、床に座らせるなど安定した場所・姿勢でみがけるように声掛けをお願いします。喉突き防止対策がとられた子ども用歯ブラシもオススメです。歯みがきは楽しく安全に。

### ぬりえて 歯みがきカレンダー

歯と口の健康週間

食後に歯をみがいたら色を塗ろう

 6/4	 6/5	 6/6	 6/7
 6/8	 6/9	 6/10	 一週間がんばったね!

