



# 6月 ほけんだより



平成 30 年 6 月 1 日

織笠保育園

梅雨の季節がやってきました。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時期です。体調管理に注意していきましょう。子どもたちが自分で衣類の調節がしやすいような服装をお願いします。

## 健康診断のお知らせ

6日(水) 歯科健診

13日(水) 内科健診

出来るだけ休まずに受けるようにしましょう。



☆ 医師の紹介 ☆

内館歯科医院 内館伯夫 先生

大槌おおのクリニック 大野忠広 先生



温度、湿度が高くなるこれからは食中毒が多く発生する時期です。お弁当箱・おしぼり・おはしセットはしっかり洗い、十分に乾かした物を持たせるようにしましょう。お弁当はご飯が冷めてからふたをするようにしましょう。



## 6月4日～10日は虫歯予防週間です

虫歯を予防するためには、やはり食後の歯みがきが一番大切です。お子さんが歯みがきをした後は、おうちの方が必ず仕上げみがきをするようにしましょう。また、よく噛んで食べる事は肥満予防だけでなく、唾液がたくさん出る事で口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割もあります。食後の歯みがき・よく噛んで食べる習慣を付けるようにしましょう。

### 仕上げみがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- お子さんが怖がらないように、おうちの方は笑顔で(^\_^)

## アトピー性皮膚炎

顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿しんがで、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。

### 日常生活で心がけたいこと

- 生活リズムを整える
- 睡眠をたっぷりとる
- 保湿で皮膚の乾燥を防ぐ
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- つめは短く切る
- ペットの毛、ほこりやダニなど原因になるものをできるだけ取り除く

