



# ほけんだより

令和2年5月29日 中央保育所

# 6月

新型コロナウイルス感染症もようやく落ち着き始め、元気に登所し、各クラス全員出席の日も多くなり、ホッとしているところです。終息に向け引き続き手洗いやうがい等の予防を続けていきたいと思ひます。ご理解ご協力をよろしくお願いしします。

梅雨に入り、雨の日も多く蒸し暑い季節となりました。暑い夏に向けて、保育所と家庭で連携しながら暑さに負けない体づくりをしていきましょうね！

## お知らせ

●6/1(月)に、尿検査、ぎょう虫検査を配布します。  
2日(火)に尿検査回収、3日(水)にぎょう虫検査を回収しますのでよろしくお願いしします。



### 虫刺されの手当て

- ①水でよく洗い流す
- ②虫さされの薬をつける(さされた直後につけるのが効果的)
- ③かゆみや腫れがひどい時は、冷やす
- ④爪を短くする(「とびひ」の予防)

※かゆみが強く、腫れが続く場合は、皮膚科を受診してください。





## かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがができ、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

※症状によっては、皮膚科の受診、家庭保育をお願いすることもあります。

ぼくたちのつめも、忘れずに短く切ってね





## 梅雨の時期の注意点





### 食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。



### 事故

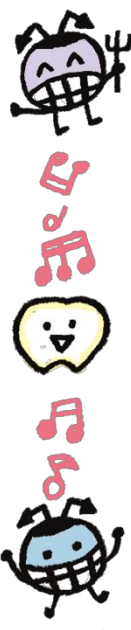
雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。



### かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

## 虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと飲んで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



## 歯みがきのポイント

- 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。
  - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
  - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
  - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！

