



～ じめじめする梅雨の時期を快適に、健康的に過ごすために ～



ほけんだより

～すくすくげんき～



おしらせ

歯の衛生指導

6/4(火)▷とら組 6/5(水)▷らいおん組

6/6(木)▷ねこ組

とら組さんとらいおん組さんでは歯ブラシを使います。ご家庭で使用している歯ブラシにお名前を書いていただき、衛生指導の日までに担任の先生に預けてください。

またらいおん組さんでは「ハミガキ上手」という色のついた液体ハミガキを使用し、歯の染め出しを行います。食品で使われている色素ですが、舌や唇の色が落ちるまで時間がかかることがあります。ご承知おきください。また不安・疑問等ありましたら看護師や担任までお願いします。

歯科検診

6/21(金) 9:00～

お休みをされた場合、ご家庭の方でお子さまと直接ワタナベ歯科医院への受診をお願いしております。できる限りお休みせず、受けるようにしましょう。



朝晩2回の歯磨きが習慣に出来るようにご自宅でも毎日声掛けと仕上げ磨きをよろしくお願ひいたします！



全園児健診の結果

5月23日(木)に全園児健診がありました。結果はけんこうノートにてお知らせいたします。お休みした子は6月27日(木)の0歳児健診の際に、一緒に診察していただく予定です。



かむことは大切！

ご飯を食べるときよく噛むことで…

- ①あごの骨や筋肉の成長を助けます
- ②だ液の分泌が盛んになり、消化を助けます
- ③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
- ④だ液の分泌により、食べかすが歯につくのを防ぎます
- ⑤脳の動きが活発になります



6/4は
むしば予防デー

5月の健康状況

溶連菌感染症：5名
胃腸炎：1名
咳・鼻水：多数



窓を開けて、ウイルスを追い出しましょう！

最近のエアコンや空気清浄機には、ウイルスを抑制したり、除去したりする効果をうたったものもありますが、ウイルスを確実に追い出すためには、窓を開けて換気しましょう。

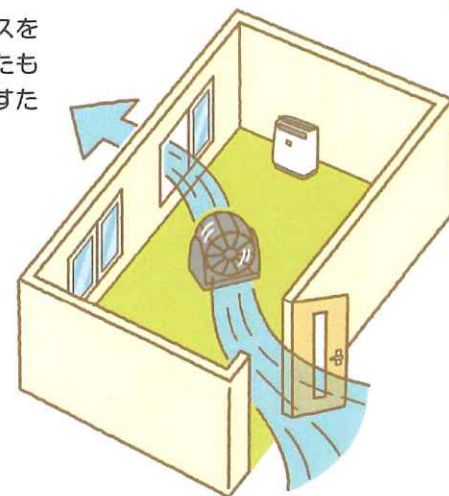
1 対角線上の窓を開ける

空気の入り口と出口を作るために、対角線上の窓を開けます。

2 家全体で考える

部屋に窓が1つしかない場合は、ドアを開けて、その先にある窓から空気が通るようにしましょう。

サーキュレーターは、空気を送り出したいほうに向けて回します。



サーキュレーター・扇風機をうまく活用して適正な湿度・温度を保つよう心がけましょう。
定期的な換気も忘れずに！

アタマジラミに注意

アタマジラミは人の髪の毛に寄生して、頭皮の血を吸うのが特徴。かゆみと炎症が起こります。感染力が強く、清潔にしていともうつってしまいます。

アタマジラミをチェック！

- 卵は細長い円形。髪の毛の根元にへばりついてなかなか取れないので、フケとは違うことがわかります。
- 後頭部や耳の後ろの生え際などに卵がないか、髪をかき分けて丁寧にチェックして。

シラミを見つけたら早めの駆除を！
放っておくと、どんどん増えてしまいます。



ダニ・カビを減らして 気管支を守ろう！

ぜんそくの大きな原因の一つは、ダニなどのちりによるハウスダスト。温度や湿度が高くなる季節は、カビやダニが繁殖しやすい時期。まめに掃除機をかけるのはもちろん、十分な換気をしたり、除湿器を使ったりしましょう。

掃除機は朝イチで！

空気中のハウスダストは、夜の間に重力で床に落ちます。朝いちばんの掃除は、床に落ちたハウスダストを効果的に取り除けます。

フィルターのお手入れも！
エアコンや除湿器、空気清浄機の内部はカビやほこりがたまりやすいところ。週に1度はフィルターを掃除して、清潔に保ちましょう。

