



# ほけんだより



プール活動が始まる前に

◎水いぼ・とびひ等皮膚の病気、結膜炎、中耳炎など目・耳・鼻の病気にかかっていたら  
プール等が始まる前までに治しておきましょう。

◎心臓病、喘息、慢性中耳炎、湿疹等持病でかかっている方は主治  
医の先生にご相談ください。

◎ホクナリンテープ(気管支拡張剤)やガーゼ、絆創膏等を貼っている状態ではプール・水遊びには参加できません。

## <5月の健康状況>

嘔吐・下痢…多数

発熱…多数

RS ウイルス…1名

新型コロナウイルス…1名

アデノウイルス…1名

感染性結膜炎…1名

伝染性紅斑…2名

クループ症候群…1名

他、体調不良のお子様が増えています。

◎幼児クラスではプライベートゾーンのお話をします。

「自分のからだは自分のもの」であり、自分のからだも、気持ちも、だいじ」であることを知るため、自分以外の人の、からだも気持ちも大切であり、自分以外の人も大切にしようという気持ちを持つようになるためにお話ししたいと思います。

## ～毎年6月4日から10日は「歯の衛生週間」です～

物を食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べる事に支障が出るため、体の成長にも影響します。大切な歯を虫歯にしないためにも次のことに気を付けましょう！

### 虫歯予防の 4つのポイント

#### 食べたらみがく習慣を！



食後30分以内に歯みがきをすることで、菌の繁殖を抑えます。

#### 規則正しい生活習慣を！



生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなどあらゆる面において体に悪影響を及ぼします。

#### バランスの良い食事習慣を！



バランスの良い食事で精質を抑え、また、骨や歯に良いとされるカルシウムは、ビタミンCやリンと一緒に摂ることで吸収されやすくなります。

#### 定期的に歯科受診を！



虫歯は早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずすみませす。歯科健診で虫歯があった方は、早めに受診をして治療しましょう！

### 仕上げ磨きしてますか？



子ども達が自分で磨けるようになっても、まだまだ自力で正しく磨くことは困難です。出来るだけ長く仕上げ磨きをしてあげましょう。理想は小学校4年生までの継続です！

仕上げ磨きで歯を強く磨いたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げ磨きを嫌がるようになってしまいます。毛先が広がらない程度の力加減を目安に、優しく丁寧に磨いてあげましょう！



～ 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 ～

## 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。

