

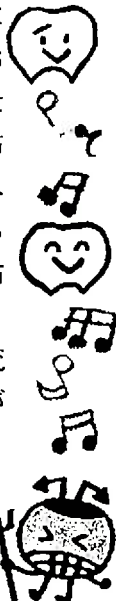
# ほけんだより 6月号

あじさいがきれいに咲く季節となりました。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、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

## 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。お子さん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か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！



## 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。食材の取り扱いには十分気をつけましょう。
- 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。



## 水いぼとプール遊びについて

皮膚の接触やタオルを介して感染する水いぼ。1年経過で95%自然治癒と言われていています。登園では、プール遊びは子どもの心身の成長に大切なひとつと考えています。水いぼがジュクジュクしていて炎症を起こしている時はプールに参加できませんが（感染する可能性があるため）炎症がなければプールに入ることが出来ます。多い場合、Tシャツやラッシュガードの着用をお願いすることもあります。水いぼのあるお子さんは、医師と治療について相談してください。

