

ほけんだより

No. 3



H.25. 6.19
国風第一幼稚園



歯を大切に!



6月4日は「むし歯予防デー」でした。園では6月6日に歯科検診を行いました。年長さんは6月21日に歯みがき指導を受ける予定です。

むし歯は、ミュータンス菌というむし歯菌と、糖分・歯の質・歯並び・歯の汚れ・時間の経過などが複雑に絡み合って発生します。子どものときから、歯磨きの習慣と自分でむし歯に気をつけようとする姿勢を身に付けていくことが大切です。おうちでも、仕上げ磨きや歯磨きチェックを続け、毎日の習慣としましょう。

この世に誕生してまだ数年の、とっても小さくてかわいらしい歯。できる限りその歯を保ち、むし歯を作らないようにしたいですね。もし、むし歯ができてしまったら、早めに見つけてしっかり治療を受けるようにしましょう。

検診結果で治療が必要となっている方で、まだ治療されていない方は、すみやかに歯医者さんに行き治療結果の用紙を担任に提出して下さい。虫歯以外で指吸いや唇吸いで歯並びや歯茎の変形がみられる子が思ったより多かったのも、その点も気をつけてお子さんの様子を見てあげてください。



6月のポイント

不安定な気候のときの衣服

梅雨の期間は気温が安定せず、寒暖の差が激しい時季です。急にムシムシジメジメと蒸し暑くなることもあり、衣服の調節には頭を悩ませますね。

子どもは、新陳代謝が活発で産熱量が多く、汗をかきやすくなりますので、衣服での調節が大切です。以下のポイントに留意しましょう。

下着を着用する

急な肌寒さに対応でき、汗はむよような気温になっても、吸水性のある下着が汗を吸ってくれるので、気持ちよく、肌にも優しく過ごせます。半そでか、そでなしの100%メリヤス地のものがお勧め。

天気予報をチェック

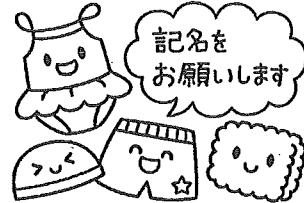
個人差はありますが、気温が18~20℃を超えたら、半そでへの切り替えを考えます。しかし、日中夏のような暑さの日も、朝夕は気温が下がるので、しばらくは半そでと長そで両方を準備しましょう。



湿度が多い梅雨の時期は体がだるく、食欲も低下気味に…。そんなときには、少量でもエネルギーがしっかり確保できる油やチーズなどをうまく取り入れましょう。肉野菜炒めも、あんかけ風にすると煮汁が具材にからみ、丸ごとの栄養がとれます。また、カレー粉や酸味は食欲を刺激するので、から揚げをカレー風味やおろしポン酢風にするなど、簡単なひとくふうをしてみましょう。

梅に含まれる酸味はクエン酸といい、胃腸の働きを活発にして疲労回復に効果的。梅を氷砂糖と少々酢で漬けて、約1か月置いておくだけで梅ジュースができます。自然な甘酸っぱさがあり、子どもたちの夏ばて予防の飲み物としてもおすすめです。残った梅は刻んで、ヨーグルトに入れてもおいしく食べられます。ただし、生の青梅は毒性があるので食用はできません。

プールあそびが始まります!



6月24日(月)から、待ちに待ったプールあそびが始まります。毎年、迷子になるものが多いので、タオルや水着などには、しっかり記名をお忘れなく。体調管理をよろしくお願いたします。

毎朝のチェック

~プールあそびの前に~

<input type="checkbox"/> 十分な睡眠がとれていますか?	<input type="checkbox"/> 食欲はありますか?	<input type="checkbox"/> 朝食後の排便はどうか?	<input type="checkbox"/> 熱はありませんか?
---	------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------

アタマジラミに気をつけましょう

近ごろのアタマジラミは季節を問わず、人から人へとうつっていくといわれていますが、やはり夏場に多くなるのも事実です。アタマジラミは、一度集団生活の中で発生すると、次々にうつり、退治することが難しくなります。アタマジラミを寄せ付けない環境を作りましょう。

①髪の毛は、短めに

アタマジラミにとって、長い髪は見つかりにくく、住みやすい。

②毎日、大人の手でしっかりと洗髪する
もし、アタマジラミがついても、その日の夜なら、シャンプーで洗い流せる。ポイントは、地肌をよく洗い、くしでとかしながら、強い水流で流すこと。シャンプー液に3分以上浸すと、かなり弱る。

③毎日チェック

子どもが頭をかいていないか、かゆそうにしているかに注意し、髪の毛の根もと近くに直径1mm程度の透明な卵がついていないか、頭髪チェックをする。ふけと違って、指で払っても取れない。特に、耳の周囲やえり足に注意!



※ 今年、蚊にさされてはれる子が多いです。アレルギー体質の方は特に気をつけて下さい。園では、天然ハーブ系の虫除け剤を各教室に設置したり、植え込みや木々の生い茂った所には殺虫剤をまいたり等いろいろ対策はしています。

「とびひ」に注意!

虫に刺されたところがひどくはれてしまうことがあります。はれたところが水ぶくれになったり、かき壊してしまうと、それがきっかけで「とびひ」の菌がついて、皮膚のあちこちにグジュグジュした発疹様のものが広がってしまうので、注意が必要です。「とびひ」は体の免疫力、体力が低下していると悪化しやすく、薬の力を借りないとどんどんひどくなります。長引くと治療に時間がかかり、プールにも入れなくなってしまいます。早期発見・治療を心がけましょう。



こんな症状があるときはプールに入れません。

- せき・鼻水・下痢や腹痛。
- 湿疹や傷が化膿している(とびひ、水いぼなどは専門医の許可を得る)。
- 薬を飲んでいる。
- 熱がある。
- 目(結膜炎など)・耳の病気(中耳炎、外耳炎)。
- アタマジラミ、ぎょう虫卵陽性…プールが始まるまでに治しましょう。

※水あそび・プールあそびの後はたいへん体が疲れます。早く寝るなどして疲れを残さないようにしましょう。

★ 今回のおたよりの参考資料 ★

- 『ピッコロ6月号・7月号』学研
- 『ポット6月号』チャイルド
- 『健康・病気のおたより文例』

ひかりのくに

