

ほけんだより

No. 2 H.26. 6.2 国風第一幼稚園

6月4日は「虫歯予防デー」です。母の会から歯ブラシを頂きます。園では、年長・年中さんは歯磨き、年少さんはうがいを食後にします。ご家庭で歯磨きの習慣をつけて下さい。6月5日（木）には、全員歯の検診を受けます。また年長さんは、6月25日（水）に保健所の方の歯のお話を聞きます。

子どもたちは、園が安心できる場になり、楽しそうに遊ぶ姿が沢山みられるようになりました。遊びが活発になるにつれて運動量も増えています。心身ともに疲れがたまっていると思われる。また、つゆの時期も近づいていきますので、体調管理はいつも以上に気をつけて下さい。登園前にお子さんの体調をしっかりとチェックして送り出して下さい。体調が悪い時には、早めにゆっくり休養をとり、体調を整えて元気に過ごせるようにしましょう。 よろしくお願ひ致します。

☆虫歯予防に歯磨きの習慣づけ☆

子どもにとっては、初めの歯磨きの体験が良くないと、歯磨きが嫌いになりやすいものです。初めは、ハブラシをおもちゃ感覚で与え、楽しい雰囲気の中で歯磨きの習慣づけをしていきましょう。

歯磨きの習慣を身につける 4つのタイプ

- ・食事後は必ず磨くようにしましょう。
- ・楽しい雰囲気をつくって、お母さんもおもちゃ磨きしましょう。幼稚園では、歯磨き粉は使いません。
- ・小さいうちは、ブクブクうがいで口の中をきれいにしましょう。
- ・磨き残しは、お母さんが磨き直して、歯がきれいになる喜びを教えましょう。

歯ぐきを丈夫にする食べ物

根っこや葉っぱの野菜類、海藻類、繊維の多いものなど...

ゴボウ、ダイコン、ホウレンソウ、ワカメ、キュウリ、レンコン、リンゴ

衣服の調節をこまめに

急にムシムシしてきたり、肌寒くなったり、この時期は一日の中でも寒暖の差が大きいことがよくあります。急に汗ばむような気温になったときのために、汗を吸ってくれる吸水性のある下着を着用するのがお勧めです。

食中毒を予防するには...

- ①正しい手洗いの仕方を身につける。(食中毒予防の基本)
 - ・流水で洗い流す。
 - ・石けんをよく泡立てて、つめや指の間、手首まで洗う。
 - ・流水でよくすすぐ。
 - ・清潔なタオルでふく。
- ②細菌は熱に弱いので、食べ物はよく火を通す。
- ③細菌は冷蔵庫の温度で死ぬことはない、日付の古いもの・調理してから時間がたったものは、食べない。
- ④食べ物や器具をいつも清潔に保つ。

◎6月19日(木)、20日(金)は ぎょう虫検査、尿検査の提出日です。

ギョウ虫を予防する

ギョウ虫はおしりの穴の周りに付く虫。ギョウ虫がいると、おしりをかゆがったり、夜泣きをしたり、落ち着きがなくなったりします。家族同士でうつるので、身の回りを清潔にして、家族全員で予防心がけることが大切です。

尿検査は20日のみ

予防6か条

- ① 起きたら手を洗う
- ② つめは短く切る
- ③ パンツは毎日、シーツはこまめに取り替える
- ④ 布団を干して日光消毒する
- ⑤ 毎日お風呂で体を洗う
- ⑥ 寝室の床は、掃除機をこまめにかけて清潔に

◎6月19日(木) 年長・年中でプール開き 6月23日(月)からプール遊びが始まります。年少さんで、おむつをしている子はプール遊びまでに、はずせるようがんばって下さい!

楽しいプールあそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります! 楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ① 毎日お風呂に入り、洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ タオル、水着、下着に記名する
- ④ 朝ごはんをしっかりと食べる
- ⑤ 毎朝の体調のチェックをする

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間です。食育といっても難しく考える必要はありません。特に幼児期の食育は、「食べることは楽しい」という気持ちを育てることができれば十分です。園でも日々のお弁当や給食、そして園で栽培したなすを使ったおみそ汁を食べることなどを通して、「友達といっしょに食べることは楽しい」「なすが嫌いだったけれど、園のなすはおいしい」など、食べることへの意欲を育てています。

夏にはやる病気

この時期になると、ヘルパンギーナ、プール熱(咽頭結膜熱)、手足口病など、いわゆる夏風邪にかかるお子さんが増えてきます。夏の暑さやプールあそびなどで疲労がたまると、体力が低下してかかりやすくなることもありますので、体調管理には十分気をつけましょう。手洗いやうがいを忘れずに!

(典型的な症状)

- ・ヘルパンギーナ
- ・プール熱(咽頭結膜熱)
- ・手足口病

高熱、のどの痛み、高熱、のどの痛み、目の充血、手足、口、おしりなどに発疹ができる。

アタマジラミに注意

★ 今回のおたよりの参考資料 ★ 『健康おたより文例集』 学研 『ピッコロ2014 5月号』 学研 『ポット2014年6月号』 チャイルド

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、清潔にしていなくてもうつってしまいます。

アタマジラミをチェック!

- 卵は細長いだ円形。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、髪をき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、周りにうつってしまいます。