



# 6月 保健だより

市野谷つばさ保育園  
保健・衛生担当

梅雨が近づくこの時期は、寒くなったり暑くなったりと気候の変化も著しく、子どもも大人も体調を崩しやすくなってきます。こまめに水分補給を行ったり、衣服の調節や室内の温度湿度調節にも気を配りながら、『早寝・早起き・朝ごはん』で、生活リズムを整え元気に過ごしていきたいですね。



## ○『早寝・早起き・朝ごはん』

夜早く寝ると、自然と朝早く目が覚めます。朝ごはんを食べて、寝ている間に下がった体温を深部から上昇させ、休んでいた脳や身体機能を起こすことで、その後の意欲的な活動につながっていきます。もしも、「夜なかなか寝ない」ということがありましたら、朝早く起こしてみてください。朝早く起こし、昼寝の時間も調整していくと、自然と夜の早寝につながっていきますよ。

## ○熱中症に気を付けましょう！

体が暑さに慣れていないこの時期、「**日差しが強い・風が弱い・湿度が高い**」、こんな日はとくに要注意です！乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。新陳代謝の盛んな乳幼児は、少しの活動でもたくさんの汗をかきます。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもの水分補給で1番適している飲み物は、**水または麦茶**です。



## 手洗い教室



昨年に引き続き、今年度も手洗い教室を行いました。幼児クラスは、昨年行ったことを覚えており、一緒に手洗いの歌を歌いながら参加していました。手作りのばい菌を使い、手についたばい菌が見えるようにして、手洗いを行いました。水で洗っただけでは落ちなかったばい菌が、石鹸を使うと、キレイに落ちていく様子を見て驚いていました。手洗いを進めていく中で、子どもたちから、「うがいも大事！」という言葉が出てきたので、今回はうがいの話もしました。外から帰った後は、のどの奥のばい菌を取る為『**ガラガラうがい**』、食後は、口の中の食べ物が大好きな虫ばい菌を取る為『**ブクブクうがい**』です。ただし、うがいは、手をキレイにしてから行わないと、口の中やコップに手のばい菌がついてしまうので、**まずは手洗い、その後うがい**です。

手洗いやうがいは、保育園でもご家庭でも、毎日行うことなので、意識して習慣化できるよう、今後も定期的に取り入れていこうと考えております。今回は幼児クラス対象で行いましたが、今後は、乳児クラスでも、手洗いの仕方などを少しずつ伝えていけたらと思っています。

※花王「あわあわ手あらいのうた」参照

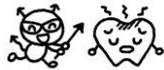


## ○歯を大切に！

5月に歯科検診がありました。お子さんのお口の状態はいかがでしたでしょうか？

6月4日は虫歯予防デーです。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。予防には、歯磨きの習慣が大切です。とくに、3・4・5歳児は、ご家庭でも歯を磨く習慣をつけていきましょう。1日に1回就寝前に仕上げ磨きをするだけでも効果的です。

歯磨きを嫌がる子や、小さいお子さんは、食後に水やお茶を飲んだり、うがいをすることも1つの方法です。それとともに、1日に1回歯ブラシを口に入れ、少しずつ歯ブラシに慣れ、歯磨きをする習慣を身に付けていけるといいですね。歯が生え始めた0歳児は、かむタイプの歯ブラシを使用するだけでも唾液が出て口内の衛生が保たれます。もちろん、大人が仕上げ磨きをするとさらに効果アップですよ。

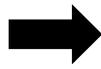


### 『虫歯は、食べ方で防ぐ！？』



#### ×だらだら食べる

遊びながら食べたり、食後に歯磨きを行わないと、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。



#### ○食べる時間を決める

時間を決めて、食べる時間と食べない時間をしっかり区切りましょう。

#### ×やわらかいものばかり食べる

噛む回数が減り、唾液が少なく、食べ物が歯にこびりつきやすくなり、虫歯を招きます。



#### ○よく噛んで食べる

唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても分かりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材を取り入れましょう。

## ★園の虫よけ対策について★

保育園での、**虫よけパッチ**、**虫刺されパッチ**、**手足用虫よけリング**の使用は、誤飲の危険性がある為、お断りさせていただいております。尚、園では **虫よけスプレー** の使用も行っておりません。

### 虫よけスプレー

園では使用しませんが、蚊などの虫刺されによるアレルギー・感染症の実例や、かき壊しからとびひに移行することもありますので、必要と思われる方は、登園前にご使用ください。

※『イカリジン』が使用されている虫よけは、肌に優しく副作用の心配もほとんどない為、乳幼児も安心して使用でき、回数制限もありません。イカリジン5～15%配合のスプレーは効果が6～8時間持続すると言われています。ご家庭で使用する際の参考にしてください。

### 虫刺され時の対応

虫に刺されたところを流水で洗い、塗り薬(ムヒベビー)を塗ります。塗り薬の使用を控えたい方は、職員にお伝えください。

