



ほけんだより

6月



令和7年6月
ニチイキッズぐし保育園

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。
衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

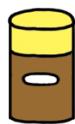
頭ジラミ

体長は3mm程で、白っぽい灰色をしています。頭や耳の後ろに寄生し、髪の根元に卵を産みます。血を吸うと頭がとてもかゆくなります。目視で確認できることで、髪の根元に抜け殻や卵がないか、定期的にチェックしましょう。



✿ チェック方法 ✿

成虫は数が少なく見つけにくいものです。卵(0.5mm位の白い楕円形)はフケのように見えます。髪の根元、特にえり足や耳の周りを触って、卵が付着していないかどうかをチェックしてください。軽いブラッシングや、手で払っても簡単に落ちないのが特徴です。



布団は毎日干し、枕カバー、シーツ、タオル、下着などは、毎日こまめに取り替えましょう。また、これらの共用は避けましょう。洗濯する前に乾燥機や熱湯で熱処理し、洗濯後にはアイロンをかけると効果的です。



感染してしまったら、駆除用のスミスリンシャンプーを使用し、毎日洗髪しましょう。洗髪後は、目の細かいくじらをかけ、卵を見ついたら付着した部分の髪の毛を切ります。これを10日間程続けましょう。

こまめに部屋の掃除をすることも、家族にうつさないための予防につながります。掃除機をしっかりとかけて、床に落ちた髪の毛を吸い取りましょう。

子どものはみがき

いつ始める？どう始める？

はみがきのスタートは、歯が生え始める6ヵ月～1歳くらいが目安です。この時期は、間食も少なく、唾液の自浄作用で十分清潔に保てるので、しっかり磨くよりもはみがきに慣れさせる感覚で始めましょう。

はみがきのポイント

はみがきは、歯の本数やお子さんの発達によってみがき方にポイントがあります。歯が生え始めた頃は、まず口の中に歯ブラシが入ることに慣れさせてあげましょう。イヤイヤ期のお子さんには、無理強いはせず、はみがきが楽しいものだと思ってもらえるよう、歌などで気持ちをのせてあげるようになります。

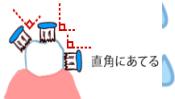
仕上げみがきは、お子さんの6歳臼歯(最初に生えてくる永久歯)が生えて、すべての歯をきれいにみがけるようになるまでは、保護者の方がしてあげるのが良いでしょう。



仕上げみがきのポイント

歯ブラシは歯の面に直角にあてる

歯の面に直角にブラシをあて、こまかく振動させてみがきます(スクランピング法)。歯茎を傷つけないように優しくみがいてあげましょう。



上下の奥歯の溝をみがく

奥歯と奥歯の噛み合わせる面の溝は、汚れのたまりやすい部分です。溝に沿って手前にかき出しますようにして汚れを取り除きます。

上の前歯をみがく

上唇の裏側にある上唇小帯(唇と歯茎をつないでいる筋)を歯ブラシで傷つけないように、ひとさし指で上唇を押さえ、ひとさし指に沿わせるように磨くと痛がりません。



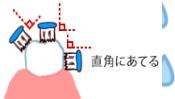
奥歯の侧面をみがく

上の奥歯のほほ側は、口を大きく開けずに小さく開けると、ほほがゆるみみがきやすくなります。下の奥歯の舌側は「ア」と言わせると舌が下がりよく見えます。



歯ブラシは歯の面に直角にあてる

歯の面に直角にブラシをあて、こまかく振動させてみがきます(スクランピング法)。歯茎を傷つけないように優しくみがいてあげましょう。



上下の奥歯の溝をみがく

奥歯と奥歯の噛み合わせる面の溝は、汚れのたまりやすい部分です。溝に沿って手前にかき出しますようにして汚れを取り除きます。

上の前歯をみがく

上唇の裏側にある上唇小帯(唇と歯茎をつないでいる筋)を歯ブラシで傷つけないように、ひとさし指で上唇を押さえ、ひとさし指に沿わせないように磨くと痛がりません。



奥歯の侧面をみがく

上の奥歯のほほ側は、口を大きく開けずに小さく開けると、ほほがゆるみみがきやすくなります。下の奥歯の舌側は「ア」と言わせると舌が下がりよく見えます。

