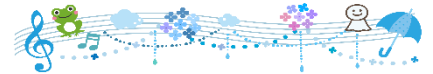




ほけんだより 6月号



2024年6月

ニチイキッズなんこく保育園



6月は雨の季節。雨に濡れる紫陽花の花がきれいですね。雨がずっと憂うつ…という人もいますが、雨の季節ならではの“きれいなもの”や“すてきなもの”もたくさんありますので、見つけて楽しんでみるのはいかがでしょうか。ところで、梅雨時は真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調を崩しやすいので、衣服の調節や汗の始末にいつも以上に気を配っていきましょう。

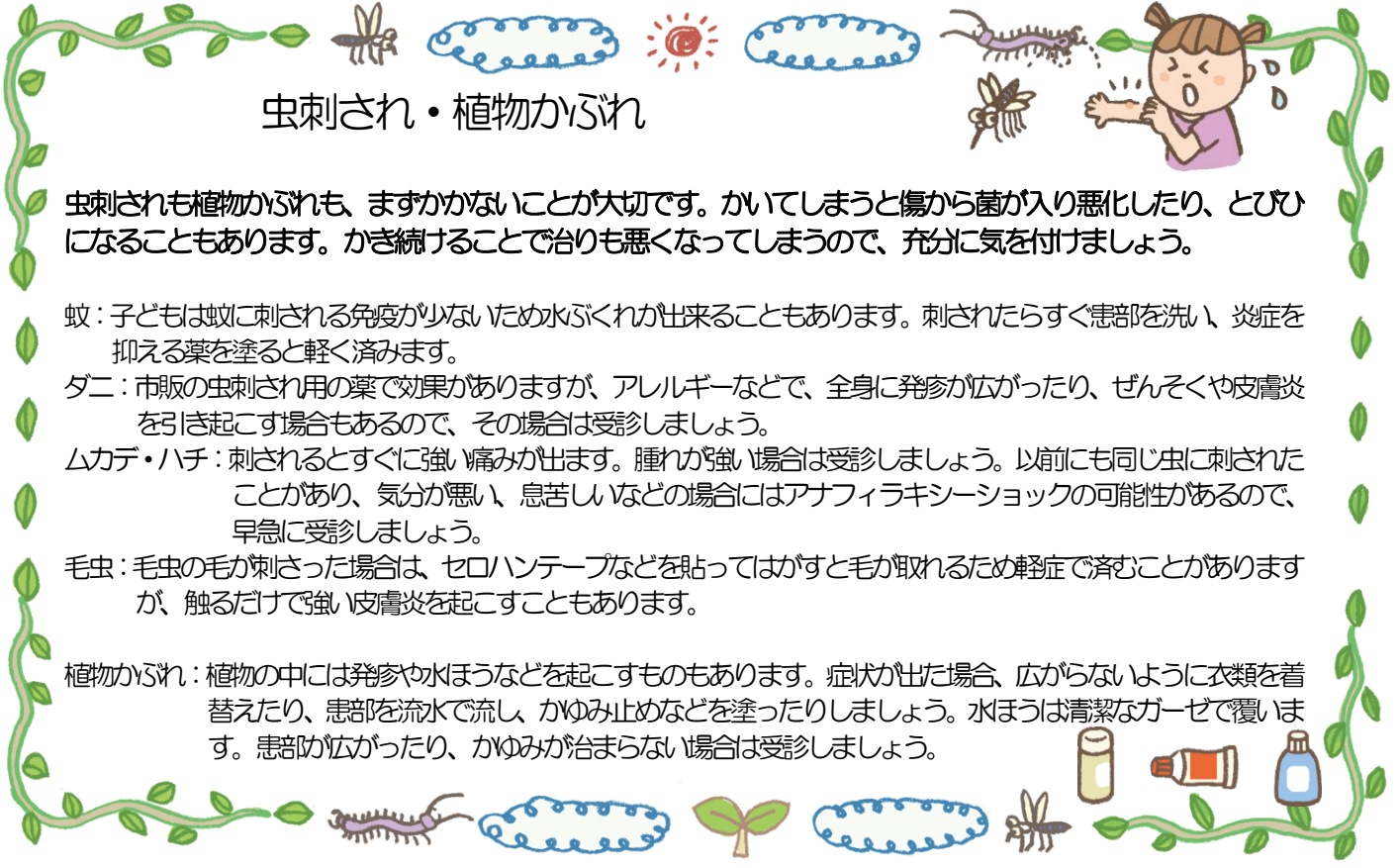
6月4～10日は歯と口の健康週間

永久歯の土台をつくる幼児期

かむ力や口の機能を育てていくために、**食事の中で1品はかみ応えのある献立**を加えてみましょう。また、**幼児期にかじり取って食べる習慣**をつけることで、丸飲みによる窒息を防ぐことにも繋がります。正しくかむ習慣は、唾液が出ることによって、初期むし歯の予防にもなります。かむことどの世代にとっても大切です。

正しい姿勢の食事ですべての歯並びに

椅子に座った状態で、足をブラブラさせて食事をすると力が入らず、歯のかむ力が弱まり、あごの骨の成長が妨げられてしまいます。椅子座の場合は足をつけ、床座の場合は正座が基本です。



虫刺され・植物かぶれ

虫刺されも植物かぶれも、まずかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化したり、とびひになることもあります。かき続けることで治りも悪くなってしまいますので、十分に気を付けましょう。

蚊：子どもは蚊に刺される免疫が少ないため水ぶくれが出来ることもあります。刺されたらすぐ患部を洗い、炎症を抑える薬を塗ると軽く済みます。

ダニ：市販の虫刺され用の薬で効果がありますが、アレルギーなどで、全身に発疹が広がったり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので、その場合は受診しましょう。

ムカデ・ハチ：刺されるとすぐに強い痛みが出ます。腫れが強い場合は受診しましょう。以前にも同じ虫に刺されたことがあり、気分が悪い、息苦しいなどの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう。

毛虫：毛虫の毛が刺さった場合は、セロハンテープなどを貼ってはがすと毛が取れるため軽症で済むことがあります。触るだけで強い皮膚炎を起こすこともあります。

植物かぶれ：植物の中には発疹や水ぼうなどを起こすものもあります。症状が出た場合、広がらないように衣類を着替えたり、患部を流水で流し、かゆみ止めなどを塗ったりしましょう。水ぼうは清潔なガーゼで覆います。患部が広がったり、かゆみが治まらない場合は受診しましょう。

