



ほけんだより 6月号



2025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。雨の季節ならではの“きれいなもの”や“すてきなもの”がたくさんあるので、見つけて楽しんでみてはいかがでしょうか。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。体調を崩しやすくなるので、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

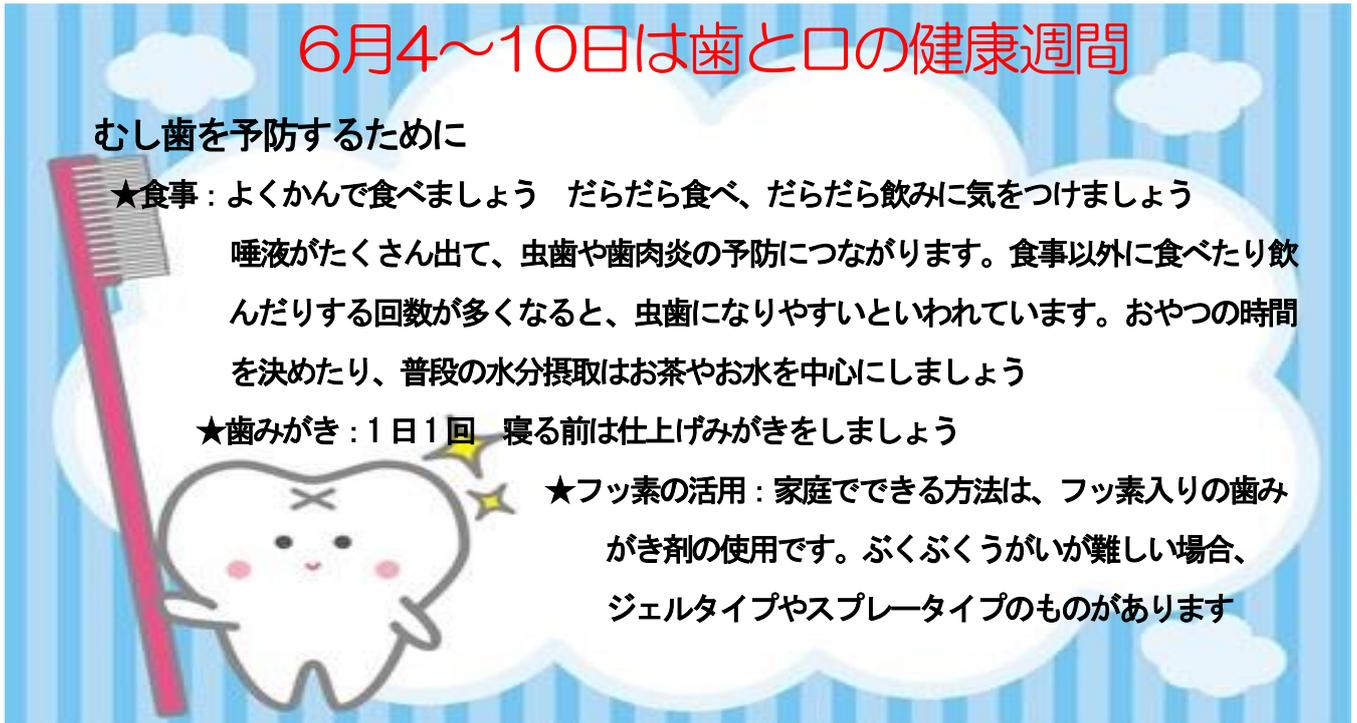
むし歯を予防するために

★食事：よくかんで食べましょう だらだら食べ、だらだら飲みに気をつけましょう

唾液がたくさん出て、虫歯や歯肉炎の予防につながります。食事以外に食べたり飲んだりする回数が増えると、虫歯になりやすいといわれています。おやつ決めの時間を決めたり、普段の水分摂取はお茶やお水を中心にしましょう

★歯みがき：1日1回 寝る前は仕上げみがきをしましょう

★フッ素の活用：家庭でできる方法は、フッ素入りの歯みがき剤の使用です。ぶくぶくうがい難しい場合、ジェルタイプやスプレータイプのものがあります



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、早急を受診しましょう。

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。

