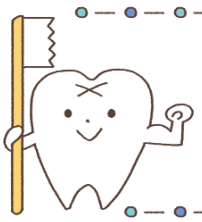


ほけんだより

6月

令和7年6月1日
ニチイキッズ小禄保育園

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

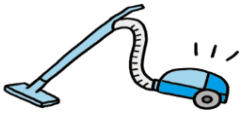
体長は3㎜程で、白っぽい灰色をしています。頭や耳の後ろに寄生し、髪の根元に卵を産みます。血を吸うと頭がとてもかゆくなります。目視で確認できるので、髪の根元に抜け殻や卵がないか、定期的にチェックしましょう。

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（0.5 ㎜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。

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、目の細かいくしでとかし、卵を見つけ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。

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



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。掃除機をしっかりかけて、床に落ちた髪の毛を吸い取りましょう。

こどものはみがき

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しましょう。歯が生えそろってくると、奥歯や歯と歯の隙間がみがきにくく、虫歯になりやすいので、しっかりと時間をかけて仕上げみがきをしてあげましょう。
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。

歯科健診のお知らせ

6 月 18 日（水）9:00～

朝食のあと、しっかりはみがきをして登園して下さい。健診のあとは子どもたちに歯の磨き方も指導してくれます。できれば朝晩の 2 回歯の仕上げ磨きをお願いします。磨いてもらうを繰り返すことで、子どもたちは、どんな風に磨くのか覚えていきます。

6 月 4 日から 10 日までは歯と口の健康週間です。歯と口の健康に対する知識を得る事、歯科疾患の予防のために習慣を身に着ける事早期発見・早期治療を行うなどを目的としています。