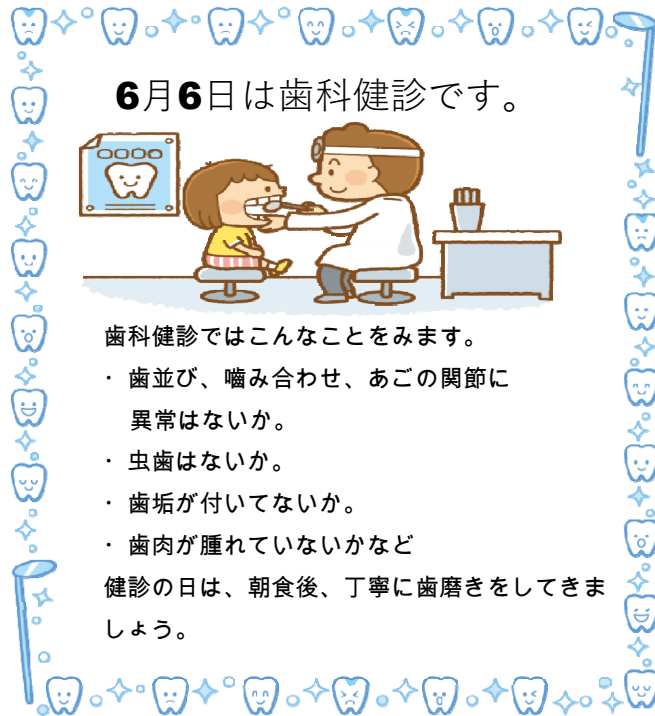




## 6月のほけんだより

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。

また、今月は待ちに待ったプール開きです。生活リズムを整え、早寝早起きを心がけましょう。



### 6月6日は歯科健診です。

歯科健診ではこんなことをみます。

- ・ 歯並び、噛み合わせ、あごの関節に異常はないか。
- ・ 虫歯はないか。
- ・ 歯垢が付いてないか。
- ・ 歯肉が腫れていないかなど

健診の日、朝食後、丁寧に歯磨きをしてきましょう。

こんな環境が虫歯になりやすい！！

- ・ 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている。
- ・ おやつは歯に付きやすいスナック菓子などが多い。
- ・ 乳歯の虫歯は生え変わるからと放置している。
- ・ 子どもが嫌がると歯磨きを怠ってしまう。
- ・ フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている。
- ・ 食事の時間を決めない。
- ・ 子どもの言うままにお菓子を買って与える。

などの生活習慣を見直してみましょう。

### 6月17日にプール開きをします！！

プール遊びを行う日は、子どもたちの体調を把握するため、必ずプールカードに記入、押印してください。記入もれなどがあるとプールに入れませんので忘れないようにしてください。また心臓、耳、鼻、喉、目、皮膚の病気がある場合（中耳炎、とびひ、結膜炎、頭シラミ、運動制限があるお子さん、また感染症、その疑いがあるお子さんなど）は事前にかかりつけの医師に相談しましょう。

もちろん、熱がなくても食欲がない、元気がない、風邪をひいている、腹痛、下痢をしているなどの症状がある場合は無理をしないようにしましょう。また、けがの原因になりますので爪はきちんと切っておきましょう。。。

特にアトピー性皮膚炎、皮膚が弱いお子さんは水いぼになりやすかったりしますので、お家に帰ってお風呂に入った後などに、保湿クリームを塗っておくと肌トラブルも少なくなります。

また、6月ですが暑い日もありますが、汗をかいたら水分を取るのではなく、汗をかく前に、こまめに水分補給を心掛けましょう。子どもにとっては楽しみなプールですので、病気やけがに留意したいと思います。

### 梅雨の時期の注意点

食中毒は6月から9月ごろにかけて多く発生します。食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗いましょう。生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉、魚などは、しっかり火を通しましょう。

