

令和4年度

# ほけんだより 6月号

R4.6.2 生目台ピノキオこども園 看護師

庭先のアジサイの花が、鮮やかな紫色梅雨の季節がやってきました。この時期、湿度も高くなり、急に暑く体調も崩しがちです。しっかりとり、元気に梅雨の時期を



に咲き始めました。

なったり、肌寒い日があったりで、栄養バランスのよい食事や睡眠、休養をのりきりましょう！！

## ～6月4日は虫歯予防デーです



お母さま方、お子さんの歯は、現在何本ありますか？

1. 歯が生えてきたら、(7～8ヶ月)  
お家でも注意しながら、歯みがきの習慣づけを始めましょう。
2. 夜、寝る前に  
ブクブクうがいが出るようになったら、(3才頃)何も付けずにみがきます。その後、歯みがき粉を付けて、もう一度みがきましょう

乳歯は、3才頃には、上、下 20 本揃ってきます。(個人差があります)

虫歯が進んだ乳歯は、永久歯に悪影響を及ぼします。

乳歯の時から、しっかりお子さんの歯を気をつけてあげましょう！！

## ～熱中症～ 気をつけましょう！

急な気温の上昇、湿度が高いなど、熱中症をおこしやすい環境になります。屋外でも、屋内でもおこります。

1. のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。
2. エアコンの使用  
室温に注意し、エアコンを上手に活用しましょう。  
また、この時期、温度(エアコンの)を下げ、窓を開け、換気をして使用しましょう。
3. 体温、室温をしっかりチェックしましょう。



### 経口補水液

水 1ℓ 塩 3～5g 砂糖 20～40g  
レモン果汁など入れると飲みやすくなります

～夏に流行る感染症です。気をつけましょう～  
早目の受診を心がけましょう！

### プール熱(咽頭結膜熱)

高熱、のどの痛み、目のかゆみ  
充血などあります。

### ヘルパンギーナ

高熱やのどの痛みがあります。  
特にのどは水疱や、潰瘍ができ、水分、  
食事が取りにくくなります。  
痛みがひどいです。

### 流行性角結膜炎

まぶたの裏側をおおっている結膜に  
アデノウイルスが感染しておきます。  
ウイルス性の結膜炎の中でも最も感染  
力が強いです。  
まぶたの腫れや異物感、痛み、充血など  
目が開けられなくなったり、発熱や下痢  
があることもあり、完治まで2～3週間  
かかたりします。  
こまめな手洗いをして、タオルの共用は  
避けましょう。

### 感染性胃腸炎

ウイルスや細菌の感染で起こります。  
ウイルスや細菌の付着した食品や  
水から感染します。  
まれに集団感染になったりします。  
手洗い、便や嘔吐物の適切な処理、  
食品の十分な加熱も有効です。

### いつまでも終息しない

### 新型コロナウイルス感染症

### 感染から自分を守りましょう

日常として続けましょう！

- ① マスクをしましょう
- ② こまめな手洗い、手、指の消毒をする
- ③ 3密(密集・密接・密閉)は避けましょう
- ④ 換気をする



基本的に感染対策です。終息するまで続けましょう！！