



陽の木かげ・そよかぜだより



今年は梅雨入りが早くジメジメした日が続いています。この時期は湿度・温度ともに高くなり、天気も変わりやすいです。体調を崩しやすい時期でもあるため、お子さんの毎日の体調変化に気を配りましょう。また衣類の調整もこまめにしながら、過ごしやすい環境作りをしましょう。

虫歯予防デー

6月4日～6月10日

歯と口の健康習慣です

虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



＊ 歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
 - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
 - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
 - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
 - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



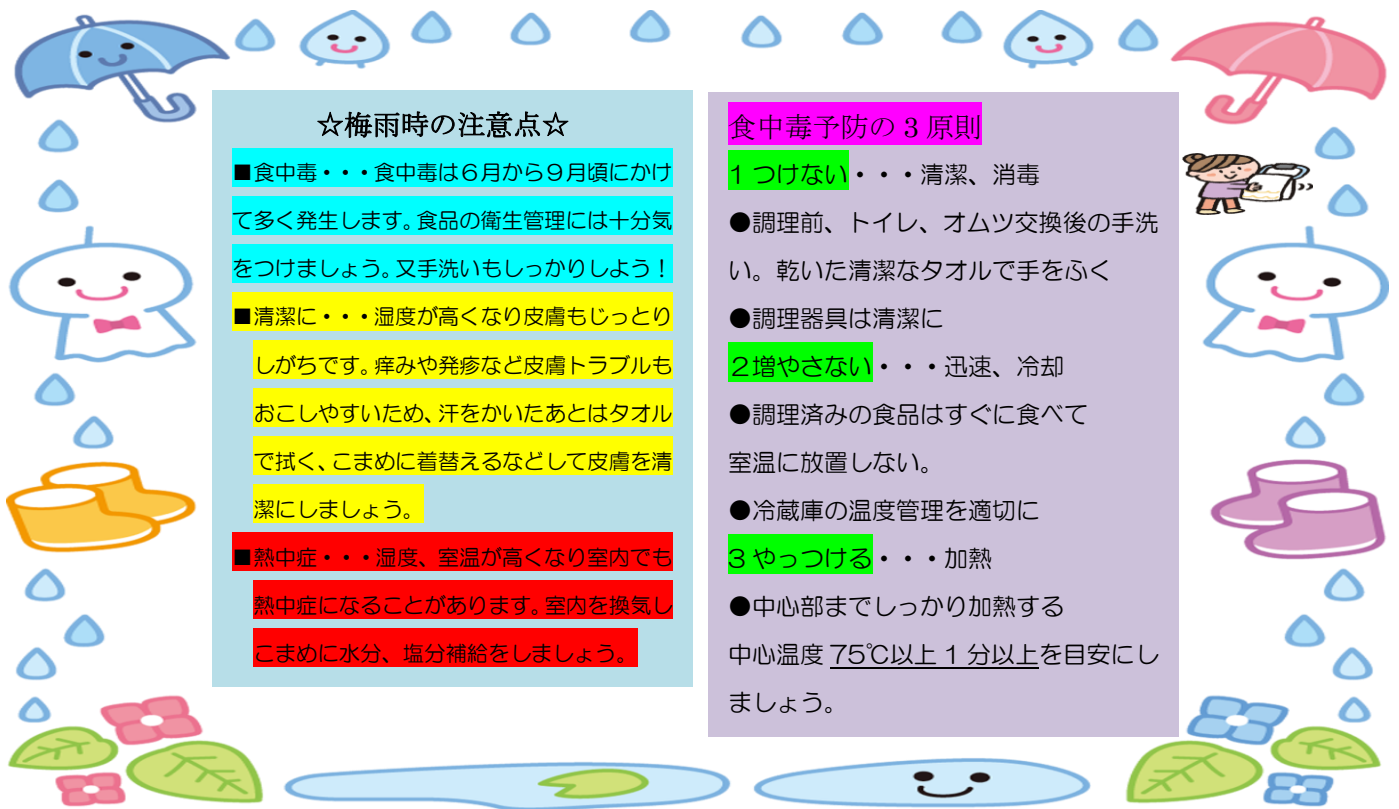
5月14日～6月10日までに病児保育「陽の木かげ」でお預かりした病名と多かった年齢

多かった病名…感冒・アデノウイルス胃腸炎・咽頭炎

多かった年齢…1歳・2歳・4歳の順に多かったです。

感染症のお預かりは少なかったですが、今年は春頃より全国的にRSウイルス感染症が増加しています。始良市内の保育園でも0～2歳児クラスで流行っているところもあるようです。





☆梅雨時の注意点☆

- 食中毒・・・食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。食品の衛生管理には十分気をつけましょう。又手洗いもしっかりしよう！
- 清潔に・・・湿度が高くなり皮膚もじっとりしがちです。痒みや発疹など皮膚トラブルもおこしやすいため、汗をかいたあとはタオルで拭く、こまめに着替えるなどして皮膚を清潔にしましょう。
- 熱中症・・・湿度、室温が高くなり室内でも熱中症になることがあります。室内を換気しこまめに水分、塩分補給をしましょう。

食中毒予防の3原則

- 1 につけない・・・清潔、消毒
 - 調理前、トイレ、オムツ交換後の手洗い。乾いた清潔なタオルで手をふく
 - 調理器具は清潔に
- 2 増やさない・・・迅速、冷却
 - 調理済みの食品はすぐに食べて室温に放置しない。
 - 冷蔵庫の温度管理を適切に
- 3 やっつける・・・加熱
 - 中心部までしっかり加熱する
中心温度 75℃以上 1 分以上を目安にしましょう。



とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。



患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は医療機関に相談し、内服の抗生物質を処方してもらいます。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控えましょう。虫刺されやすすり傷などは放置せず、しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。

●乳幼児に多くみられる皮膚感染症・伝染性膿痂疹(とびひ)。保育園や幼稚園、兄弟間でも感染が起りやすくなります。皮膚の清潔とスキンケアが予防のカギです。※鼻の入り口にとびひの原因菌がたくさんいます。鼻を触らないように気をつけましょう👃

