



平成30年6月1日

看護師

雨季の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日お子様の様子の変化に気を配り、体調管理に気を付けていきましょう。

梅雨どきの健康



梅雨の時期は温度、湿度とも高くなり、さまざまな影響が出てきます。

健康に過ごせるよう日頃から身の回りの清潔を心がけましょう。

朝ご飯をしっかりと食べ、水分を十分にとります。汗をかいたらタオルなどでふき、ぬれた服は着替えましょう。毎日入浴するなど肌を清潔にします。

部屋の中もこまめに掃除や換気をし、このいやな時期を元気にのりきりましょう。

梅雨どきの注意点

- 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。
お弁当には十分加熱した物をいれて下さい。
- 事故 雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。
また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分注意して下さい。
- かぜ 蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。
汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調整を行うようにして下さい。



★健診のお知らせ★

6月6日(水) 歯科検診

14:00~

6月20日(水) 内科健診

14:00~



◆健診当日はお休みしないようにしましょう◆

※ 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。
- お子様が自分でも歯みがきしやすいように、ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本1本みがくつもりで丁寧にみがいていきましょう。



先月はRSウイルスが3名、溶連菌感染症が1名、手足口病が2名でています。

※ 6月4日は虫歯予防デー！！

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。お子様が歯みがきした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。

