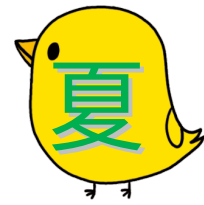
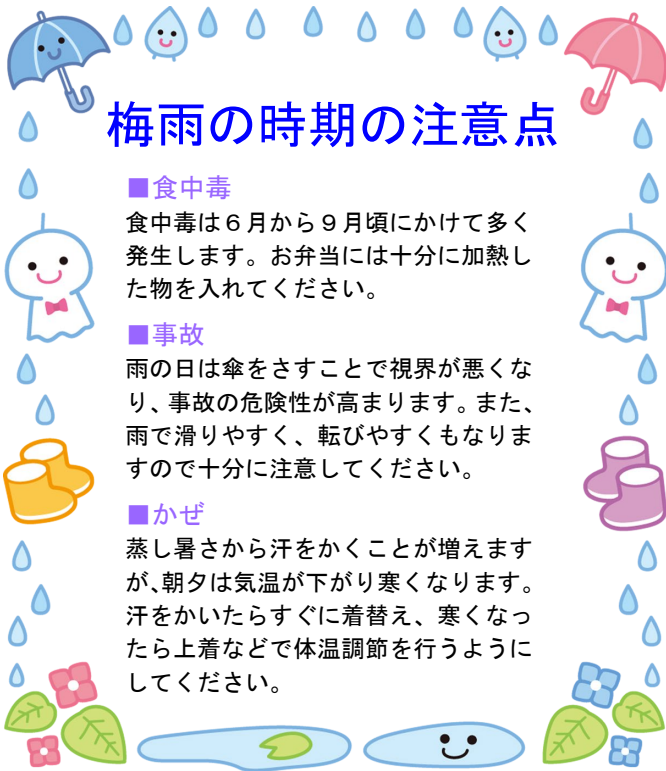


ほけんだより



ひよこの家保育園

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。衣類の調節にはいつも以上に気を配りましょう。



梅雨の時期の注意点

■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。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

■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に注意してください。

■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節を行うようにしてください。

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！



夏に多い感染症

ウイルス感染によっておこる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診して医師の診断を受けましょう。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べ

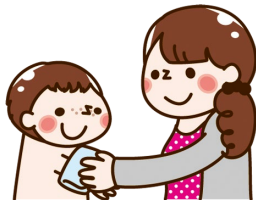


水いぼ

ウイルス感染によってできる「いぼ」の一種で、ぷつぷつとした水ぼうが全体に散っていたり、部分的に固まって発症することもある。患部をかいていぼをつぶさないようにしましょう。

とびひ

細菌が原因の皮膚の感染症です。虫刺されやすり傷などを手で触ったりかいたりすると細菌が付着して繁殖します。



体を清潔に保つことが一番！！

