



ほけんだより

2025年6月
ひよこの家保育園

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と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るようにしましょう。



おむつかぶれ

おむつが直接あたる部分が炎症を起こした状態のことを言い、湿気や汗、カビ、サイズの合わないおむつの摩擦による刺激など、複数の要素が重なって起こります。なかでも一番の原因は、乳児特有の水っぽい便や尿で、肌に長時間付着すると、かぶれた状態になります。こまめなおむつ替えをして清潔に保つのが一番の予防法です。かぶれてしまったら、患部に強い刺激を与えず、汚れをぬるま湯で洗い流し、柔らかいタオルで優しく拭き取り、適切な軟膏を塗りましょう。石けんで洗うのは、1日1回で大丈夫です。



▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚（ひふ）のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。

汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。

乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

ヘルペス性口内炎

感染するとウイルスが体内（特に神経節）に潜伏し、免疫力が落ちた時に口の周りや口内に水ぼうしが出現します。完治しても、体内にウイルスは居座るため、繰り返し発症する（再発）ケースが多く見られます。

乳幼児の場合、親から感染することもあるので、症状が出ている時は、口移しで食べ物を与えることや、タオルや歯ブラシ、食器などを共有しないよう注意しましょう。また、食事をして痛がる時は熱い物や刺激物を避け、口の周りを清潔に保ち、早めに受診しましょう。



衣替えは様子を見ながら

衣替えを6月1日としていた時期もありましたが、気象状況や生活環境の変化で必ずしもその日ではなくなってきました。室温が高く午睡時にも汗ばむことがあります。早めに夏服や夏用の寝具を準備するのがいいですね。

6月4日 虫歯予防デー

虫歯菌は、食べ物のかすの中の砂糖などを食べて歯垢となり、酸を出して虫歯をつくります。食べ物のかすや歯垢は歯みがきをして残さないようにしましょう。

