



# 6月のほけんだより

2024年6月1日  
ハレルヤ保育園

梅雨の季節がやってきました。気温も湿度も高くなります。熱中症にならないためには、身体を徐々に暑さに慣れさせること、十分な水分補給や休息をとることが大切です。また、汗や熱を外へ逃がすために、通気性の良い衣服を選びましょう。

## 6月の保健行事

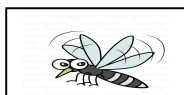
- 4日 (火) 内科検診  
(9:45~)
- 13日 (木) 歯科検診  
(14:30~)



\* 歯科検診、内科検診を受ける前に、体のことや歯のことで気になることがあれば、担任、または看護師までお声かけ下さい。

永松医院：永松ルミ子先生  
枚方市招提元町 2-1-21  
☎072-855-0117

ふくはら歯科：福原善司先生  
枚方市招提平野町 2-17  
☎072-864-3500



## 「虫よけ：害虫対策」

園では屋外で活動する時は、虫よけ対策として、虫よけ剤を使用していますが、午前中はご家庭で塗ってきて下さい。(虫よけシート、ジェルやスプレーを利用してご家庭での虫よけ対策もお願いします) お子様の皮膚の状態により、腫れがひどくなる場合は、肌の露出を少なくするために、長袖・長ズボンの着用をお願いします。園では虫に刺された時はムヒSを使用しています。皮膚科などで塗り薬を処方されている方は、外用薬依頼書とお薬情報提供書のコピーをお薬と一緒に提出してください。

※虫に刺されたところが傷になると、とびひになることがあります。掻き壊さないように爪も短く切って清潔にしましょう。

## 「日焼け対策」

園庭には遮光ネットを張り、直射日光が当たらないようにしていますが、肌の弱いお子様や紫外線による過敏症などで対応が必要な方はお声かけ下さい。

## 5月の感染症報告 (5/1~5/27)

新型コロナウイルス感染症	1名
突発性発疹	1名

## 6月4日~10日は歯と口の健康習慣

### 子供の歯磨きはいつ頃から始めればいい？

子供の歯磨きは、基本的には「乳歯が生え始めた頃」から始めればよいとされています。しかし、それはあくまで「歯ブラシを使った習慣的な歯磨き」についてです。

お口の中を清潔に保つということに関しては、歯が生える前から意識しておく必要があります。おっぱいやミルクを飲ませた際に、指にガーゼを巻いてお子様のお口の中を拭うようにしてお掃除してあげましょう。こうすることでお口の中を清潔に保てますし、幼い頃から「お口の中を掃除する」ことに慣れさせておくことで、乳歯が生えた際にも比較的スムーズに歯磨きの習慣を身に着けられるようになりますよ。

### 生え始めは、まず歯磨きに慣れさせるようにしよう

乳歯が生え始めたら、歯ブラシを使った歯磨きの習慣を身につけていくこととなりますが、ここで注意しなくてはいけないのが、無理やり歯磨きをしようとする事です。

また、子供が嫌がるようであれば、歯ブラシを使わないほうが良いこともあります。

はじめのうちは、歯磨きというものに慣れさせることに意識を向けるようにしましょう。

子供用の歯ブラシを使い、ブラシをわずかに歯に当てる感じで始めることをおすすめします。嫌がる場合は中止してください。

嫌がるのに無理やり歯磨きを続けると、歯磨きが嫌いになり、習慣にさせるのが大変になります。生え始めの歯磨きについては1日に何回やるかというような回数にはあまりこだわらず、子供の機嫌が良いときなどを見計らって行うといいでしょう。

**ただし、睡眠中は細菌が繁殖しやすいので、夜寝る前については可能な限り歯磨きをするようにしてください。**

## 赤ちゃんのスキンケア3つの基本

### 1 清潔にする 2 しっかり保湿する 3 刺激を与えない あせもの予防

汗の中には抗菌成分がありますが、肌に汗が残ったままだと、細菌や汚れがつきやすくなります。汗腺が詰まり、あせもができやすくなってしまいます。汗を洗い流すと、肌に必要な皮脂も流れてしまうので、洗ったあとの保湿を忘れないようにしましょう。何度も汗をふいたり、シャワーで流したりしていると皮脂まで奪われてしまうので、より乾燥してしまいます。夏こそ、皮膚を清潔にして保湿剤でバリア機能を守るケアが必要です。

