

ほけんだより6月

太陽の子保育園 2020年6月号

保育園に入る際は、手指のアルコール消毒をお願いします。

色とりどりの紫陽花の花びらに、雨の雫が美しく光る季節になりました。反面、うっとうしい梅雨期の季節・・・この時期、気温の変化に意外と体力が消耗し、発熱や下痢等の症状を症状を起こしやすいようです。早寝の睡眠を十分にとり、消化の良いもの・バランスの良いものを食べ元気に乗りきりましょう。

6月の行事予定

3日(水) 春の健康診断

30日(火) 保健指導
からだについて5歳児

6月に予定していた
歯科検診と歯磨き集会は
9月に変更になりました。



どんより梅雨をハッピーに

- ・アリが行列をつくると・・・
- ・鳥や虫が低く飛ぶと・・・
- ・ネコが顔を洗うと・・・

昔からいわれる、天気に関する言い伝えです。どの言葉も、後に続くのは「雨」。

雨の日が続くと体調を崩しやすく、気分もどんよりしがちですよね。気圧が変動したり、気温差があったりするので体が疲れやすくなるのです。しっかりと睡眠をとって、生活リズムに気をつけましょう。

そして、自分だけの楽しみを見つけるのもハッピーに梅雨を乗り切るコツ、本当にネコが顔を洗うのかどうかが確かめてみるのもいいですね。



どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌 (O157など)、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



サルモネラ菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。

セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理(チャーハンやパスタなど)が原因になります。

ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

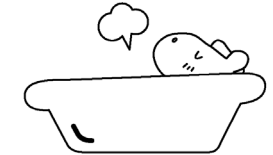
ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。



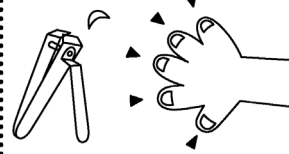
とびひにかかったら



・水瓶の中の菌がほかにかからないよう、ガーゼなどで覆い、医師の診断を受けましょう。



・お風呂は感染を防ぐため、最後にししましょう。



・爪を切っておきましょう。

園医である井上先生と、歯科衛生士さんより口腔衛生に関するアドバイスを頂きました。

・寝る前の飲食は控えましょう

寝たい間は口の動きが少ないので、汚れが停滞して虫歯になりやすいです。

・三歳からは自分でも歯磨きをさせましょう。

喉突き事故に注意。必ず座ってみがいてください。眠くなる前に行ってください。

・仕上げみがきも忘れずに。

1ヶ所10回以上こすりましょう。

・仕上げみがきは力を入れすぎずに。

大人用の歯ブラシより毛足が短く、しなりにくいです。

・デンタルフロスカ糸ようじを使いましょう。

就寝前の歯磨きの後が一番効果的です。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間



心のエッセンス

子どものそばにいてあげてください
そして抱きよせてください
そんな家庭をつくってください

どんなとき、子どもに寄り添ったらいいか
どんなとき、手を差し伸べたらいいか
どんなとき、叱ったらいいか
どんなとき、諭したらいいか
どんなとき、見守ったらいいか
どんなとき、待ったらいいか
それを考えてください

家族みんなが役割を果たし、
一人ひとりを大切に
そんな家庭を作ってください

ドロシー・ロー・ノルト

6月の羽村市健康診断の変更について

1歳6か月健診

・・・6月の実施はなく、7月より行う。

3歳児検診

・・・6/26 令和2年3月に予定していた検診を行う
対象：平成29年2月生まれの児

環境省「3R」

ゴミを減らすための3Rって？

【Reuse】くりかえし使う
【Reduce】減らす
【Recycle】再利用する

さらに無駄をなくすため、
気をつけたいポイントがあります。

【Refuse】断る
本当に必要なもの
以外は「いりません」と断ることが大切。
エコバッグを持ち歩くのもいいですね。

【Repair】修理する
破んでもすぐには捨てず、
修理やクリーニングなど、
長く使う工夫をしてみましょう。

6月5日は「世界環境デー」
私たちにできることを
考えてみましょう