

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

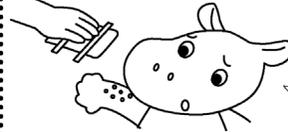
使った料理(チャーハンやパスタなど)が原因になります。

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。



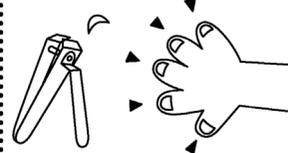
とびひに気をつけよう



・水瓶の中の菌がほかにうつらないよう、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、最後に行きましょう。



・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。



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