



# 6月 保健だよ!



H30.5.31 幸輪保育園

\* 5月は寒暖の差が激しかったせいか、発熱や感染性胃腸炎、嘔吐下痢、溶連菌感染症、はやり目などのお休みがありました。梅雨入りする6月は、もっと体調を崩しやすい季節でもあるので、子ども達の健康管理には十分に気をつけましょう。

\* 歯科検診の結果は持ち帰っています。

**虫歯がある子は必ず歯科医へ受診をお願いします。**



**受診したら、保育士にお知らせください。**

\* 尿検査の結果で異常があった方には個別にお知らせします。

**毎朝うんちでおなかすっきり!**

「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

**朝ごはんをきちんと食べる**      **トイレに行く時間をもつ**

うんちは健康のバロメーター。  
うんちでその日の健康をチェック!

**6月4日は虫歯予防デー**

脳の働きが活発になります

**かむことは大切**

あごの骨や筋肉の成長を助けます      だ液の分泌が盛んになり、消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります      だ液の分泌により、食べかすが歯に付くのを防ぎます

## 歯磨きの習慣を身につけよう

\* おうちの人と楽しい雰囲気の中で歯磨きをしましょう。

\* 最後は磨き残しがないか、おうちの人仕上げ磨きをしてあげましょう。

\* 小さい子どもはブクブクうがいできれいにしてきましょう。



## 水いぼとは?

水いぼはウイルス性のいぼで、硬くてつやがあり、真ん中がくぼんでいます。

いぼがつぶれると中のウイルスがほかにつき、うつります。時間をかければ自然に治りますが、ほかの人にうつる場合もあります。それぞれの環境を考え、早めに医師に相談してみましょう。

水いぼがあるとみんなと同じプールには入れません。7月からプール遊びを予定しています。プール遊び・水遊びが始まる前に、子どもさんの皮膚の確認をしておいてください。

**水いぼ Q&A**

**水いぼって何?**      **うつるの?**

A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。

A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

**登園やプールは?**      **どうやって治すの?**

A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

A. そのままで半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまふような場合は医師に相談のうえ、治療を。