



保健だより 6月号

2022.6.1
新渡戸文化子ども園
保健室 丹野・新田

梅雨の季節がやってきました。新年度から頑張ってきた子どもたちも、天気の変わりやすいこの時期は、体調を崩しがちです。ご家庭でも意識的に家族でゆっくりする時間を取るなど、無理のないように過ごしていただけたらと思います。

食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。

むし歯ゼロをめざそう！



くわえたまま「絶対にダメ！」



- ⚠ ベッドの上で遊んでいて (2歳)
- ⚠ 兄弟とじゃれあっていて (3歳)
- ⚠ 仕上げみがきのため移動しようとして (5歳)

…どれも、日常の光景のようですが、違っていたのは「歯ブラシをくわえたまま」だったこと。のどの奥に刺さった、頸動脈の損傷など、集中治療・長期入院が必要な大きな事故につながってしまいました。

歯を守るための習慣が思わぬ事故にならないように、お子さんが歯みがきをするときには「座らせて」「必ずそばで見守る」ようにしてください。

そして、もう一つ。おうちの方も、歯ブラシをくわえたまま移動することは絶対にやめてください。家族みんなで、のどつき事故を防ぎましょう。



今年度の耳鼻科検診では、耳垢(みみあか)が多いとのご指摘がありました。現在ご自宅での耳掃除はトラブルも多く、推奨されていません。耳鼻科の先生より、かかりつけの耳鼻科等で定期的に耳掃除をしてほしいとのお話がありました。

健診の「結果のお知らせ」、受診結果が続々と届いております。お忙しい中ご受診いただきましてありがとうございました。

これから受診を予定されているご家庭は、あまり期間が開いてしまいますとお子様の症状も健診時期とはまた異なってまいりますので、早めの受診をご検討いただきますと幸いです。何かご不明な点などございましたらお気軽に幼小保健室までご相談下さい。

