



ほけんだより 6月号

社会福祉法人大和善隣館



やざき乳児保育園

令和5年6月

梅雨の季節がやってきました。天候の変わりやすいこの季節は、体調の変化に十分注意していきましょう。また急な気温の変化による熱中症の危険も高まります。水分補給や体調管理をしっかり行い、熱中症対策に努めましょう。

「熱中症」その時に

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意をしましょう。子どもに異変があったらすぐに手当てをし、重症化を防ぎましょう。

炎天下だけでなく、気温・湿度の高い曇りの日や、室内でも起こります。



熱中症の症状

顔がほてる、体が熱くなる、吐き気、嘔吐の他、気分の悪さや、腹痛を訴えることもあります。

① 涼しい場所に移動しましょう

風通しのよい日陰や、涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外します。

② 体を冷やします

濡らしたタオルで体を拭き、うちわや扇風機の風を当て、体にこもった熱を逃がします。首の後ろ、足の付け根、脇の下を保冷剤などで冷やしましょう。

③ 水分を少しずつ与えましょう。

水分が取れそうな時は麦茶や、子ども用のイオン水などを一度に飲ませず、一口ずつ様子を見ながら飲ませましょう。



注意してく
ださい

39度以上の熱があり、ぐったりして意識がない時は熱中症が重症化しています。救急車を呼びましょう。



歯と口の健康について考えてみましょう

食べ物を食べる時に欠かせない「歯」。乳歯が抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころからの歯磨きの習慣をつけて、歯を守りましょう。また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんと磨けているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんと一緒に家族で定期的に歯科検診を受けるのもお勧めです。



虫歯はこうしてできる！

① 糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分を餌に、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）を作ります。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億以上もいます。

② 虫歯菌が酸を作り出す。

プラークの中で、虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。

③ 酸が菌を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯磨きをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

虫歯にならないように歯を強くする事も大切です。

歯を強くする食べ物

- ・牛乳
- ・人参
- ・小魚
- ・ブロッコリー
- ・かぼちゃ
- ・キャベツなど



園での虫よけ剤の使用について

虫への対策として、園では戸外に出かける時に市販の虫よけスプレーを使用します（1歳児以上）。また、蚊に刺された場合のかゆみ止めは軟膏の『ベビームヒ』を使用します。使用に関して都合の悪い方はクラス担任にお申し出ください。『虫よけ用テープ』『虫よけリング』『かゆみ止め用テープは』子どもの事故やかぶれの原因になる可能性があるため禁止とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

