



lyocity 6月号

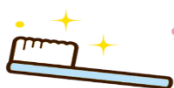


ほけんだより

令和6年6月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

あじさいがきれいに咲く季節となりました。

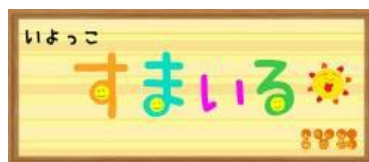
梅雨の時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しがちです。衣服の調節にはいつも以上に気を配り、バランスのよい食事や睡眠をしっかりととりながら元気に過ごしていきましょう。



6月4日は 虫歯予防デー

虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。

お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



こんな病気に注意！

溶連菌感染症

手足口病・咽頭炎

など

つめは きれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまったりするおそれもあります。週に1度、お風呂上がりのやわらかい時に深爪に気をつけて切ってあげるとよいですね。

食中毒に注意

食べ物が傷みやすくなる時期です。子どもたちの健康を守るためにも衛生管理に気をつけましょう。

- ① 新鮮な食材を使う。調理して、時間がたったものは食べない。
- ② 魚や肉は十分に火を通す。
- ③ まな板や包丁などは、まめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する。
- ④ 調理前や食事の前、トイレの後には、せっけんで手指を洗う。
- ⑤ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない。
- ⑥ 手指に傷がある場合は、ブドウ球菌に感染しやすいので注意する。

