

ほけんだより 初夏号



2017年6月発行
聖星保育園

日が長くなり、子どもたちはたっぷり遊べると大喜びです。ただ、朝から汗ばむほど暑かったり、肌寒いと感じたりと、気温の変化の激しい時期でもあります。健康、そして環境に配慮して、気持ちよく過ごしていきましょう。

6月4日から歯と口の健康週間がはじまります

今年の標語は、「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯 です。

健康な永久歯は健康な乳歯が育てます。最初の歯が生えたら、1~2回ふれる程度でよいので歯ブラシを使い始めましょう。歯みがきの習慣は、一生の健康に影響するといわれるほど。無理をせず、お子様が歯みがきを嫌いにならないように、少しずつ慣らしていきましょう。

… 仕上げみがきのポイント …

- ①寝かせみがき: お子様を上向きに寝かせ、膝に頭をのせてのぞきこむようにしてみがきます。
- ②よく見ましょう: 歯ブラシはペンを持つように軽く持ち、歯ぐきに強く当たらないように注意します。
- ③みがくポイントをおさえましょう: 上前歯、歯の裏、歯と歯の間、奥歯の溝
- ④ほめましょう: 楽しい雰囲気で行いましょう。



傷の手当て

子どもは、転んだりぶつかったりして小さなけがを繰り返しながら、こういう行動をすれば痛いということを学習し、自らの危険予知能力を高めていきます。とはいえ、顔などに傷がつくと、きれいに治るのか心配になりますね。たいていの場合は時間が経つと目立たなくなりますが、時には色素沈着したり盛り上がりしてしまうこともあります。できるだけ傷跡が残らないためには、手当ての仕方が肝心です。

昔の常識

- ・傷はマキロン等で消毒する。(化膿防止)
- ・乾燥させる。(治りが早い)
- ・かさぶたが出来るのは治っている証拠。

今の常識

- ・傷は水でよく洗うだけでよい。(消毒は厳禁)
- ・傷を覆って乾燥させない。(湿潤環境の維持)
- ・かさぶたを作らない。

①まず傷を流水でよく洗い、汚れを落とす

砂等の異物が残っていると、治った後も外傷性刺激となってしまいます。

②水分を拭き取り、キズパワーパッド等の創傷被覆保護材を貼って、湿潤環境を保つ

傷から出る浸出液を保持し乾燥させないことで、皮膚の上皮再生を促進させます。

キズパワーパッド等は、2歳以下の乳幼児は使用できません。また、目の周囲や粘膜の傷、けがをしてから時間が経った傷、感染がみられる傷、人や動物にかまれた傷等にも、使用できません。

③紫外線を避ける

3ヶ月から半年くらいは、日焼け止めクリーム・帽子・保護テープ等により紫外線対策をすることで、色素の沈着を防ぎます。

④傷跡を引っばらないようにする

引っばって刺激すると、傷が盛り上がりしてしまう危険性があります。

梅雨の時期に注意したいこと

- 食中毒
食中毒は、6月から9月頃にかけて多く発生します。手洗いをしっかり行い、食事は十分に加熱しましょう。
- 事故
雨の日は滑りやすく、転びやすくなります。また、傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。十分に注意しましょう。
- かぜ
蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしましょう。