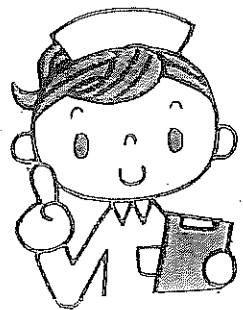


# 健康だより

2024年度 6月  
ともしび保育園

あじさいがきれいに咲く季節となりました。こ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。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとるようにして、元気に過ごしていきましょう。

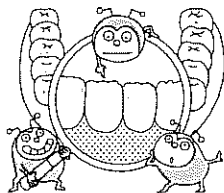


江東区では、  
溶連菌感染症、感染性胃腸炎、手足口病が流行っています。

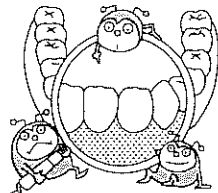
## <歯と口の健康週間 6/4~6/10>

### ★みがき残しが多いところ

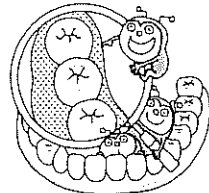
歯と歯の間



歯と歯肉の境目



奥歯のみぞ



### ★セルフケア

安全に注意して、お子さんの自分でやりたい！を応援して見守りましょう。

★ホームケア～仕上げみがきをお願いします

### ★みがいた後のはぶらしケア

#### 1)流水で洗い流す

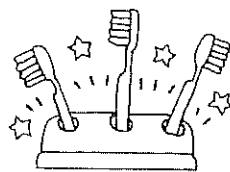
みがいた後についたよごれや歯磨き粉を落としましょう。

根元の部分にたまりやすいのでチェックしてくださいね

#### 2)保管は他のはぶらしと離して

水をしっかり切って、他のはぶらしと毛先が触れないように離して保管しましょう。

#### 3)定期的に交換する



## <プールに入っているのかな～皮膚の病気>

### ★とびひ

治るまでは入れません。

### ★水いぼ

プールに入っても大丈夫です。タオルや遊具を介してうつることがあるので注意が必要なため、早めの受診をお勧めします。また、プールに入る際はラッシュガードなどで患部の露出を避けるようお願いいたします。

### ★きず

かさぶたになっている場合はプールに入れます。

じくじくしている傷があるときにはプールには入れません。

どうしたらよいか迷うときは、担任や看護師にお声かけください。  
みんなで楽しくプール遊びができるようにご協力をお願いします。

## <暑さに備える>

### ★子どもの熱中症リスク

・大人に比べて暑さに弱く、子どもは汗をかく機能が未熟です。

### ★ジメジメした日もご用心

熱中症は、気温が高く、太陽が照り付ける日にだけ起こるわけではありません。  
湿度が高い日、急に暑くなった日も注意しましょう。

★体調によっても熱中症のリスクは変わります。

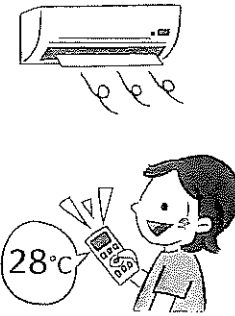
★暑さに備えた体づくりをしましょう！



体をよく動かす



湯船につかる



冷房の温度は高めにする