

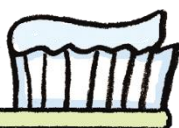


ほけんだより 6月号

令和2年6月8日
花心病児病後児保育室
看護師 上田 坪内

梅雨の季節がやってきました。ジメジメとした梅雨の季節は、気分が晴れないこともあるかもしれません。晴れた日にはお日様の下で空気を吸って、気分転換をしたいですね。新型コロナウイルスに関しては、緊急事態宣言が解除されましたが、感染予防行動の継続が必要となります。新しい生活様式が示されていますが、今できることの中で、楽しみをみつけて過ごしていけるといいなと思います。

虫歯予防デー

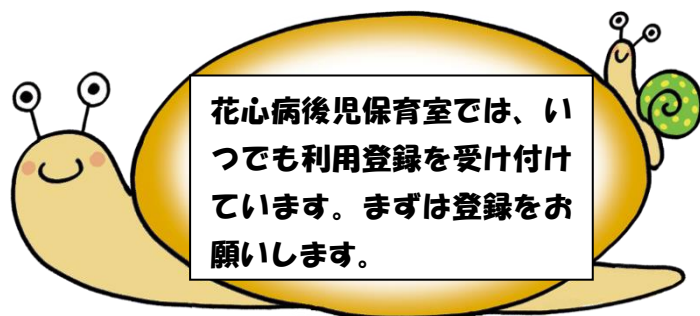


虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



じょうずなてあらい

幼児のお子さんを対象に、ミニ保健指導として手洗い練習を企画しています。手洗いの実験も一緒に行い、「洗い残しやすいところはどこかな?」「どうしたらじょうずに洗えるかな?」と一緒に考えられたらと思います。詳細は別紙にて再度お知らせいたします。



花心病後児保育室では、いつでも利用登録を受け付けています。まずは登録をお願いします。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ、1~4日で解熱します。



手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事はのど越しのよい物を食べましょう

プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。