

つくしんぼだより 6月号



令和 元年5月24日
石原かがやきこども園
体調不良児担当:
真嶋・青木・鈴木

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とり、元気に過ごしていきましょう。

6月4～10日は歯と口の健康週間

食べたらずくに歯を磨く習慣を

虫歯菌が等質をえさにして酸を発生させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。だ液の質と量や、虫歯菌の数、糖質の量と滞留時間、歯の質、歯みがきの回数や方法が関係しています。ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯みがきをした後、大人がブラシで仕上げあげるとよいでしょう。食後の歯みがきを習慣にしましょう。



6月11日 (火)

園医 小児科佐藤医院の佐藤先生の内科健診を予定しています。できるだけ休まないようにお願いいたします。



プールの事前準備

6月28日にプール開きを予定しています。7月に入ったら子どもたちの大好きなプールが始まります。プールが始まる前に事前準備をお願いいたします。

- ・水着、タオル下着等に名前を書きましょう。
- ・耳、鼻、咳、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などあれば、事前にお知らせください。
- ・爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。



爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しやぶりや爪をかむくせのある子どもも多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。



爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上りの爪が柔らかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気をつけましょう。