



ほけんだより

2022年6月1日 富良野市立保育所



日に日に暑くなって、そろそろ水遊びが心地よく感じられるようになってくる季節ですね。しかし、暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。気温差によって体調を崩しやすいので、汗の始末や衣服の調節に気を付けていきましょう。

あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない 3つのポイント

- 1 薄着が基本
- 2 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- 3 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

夏の水分補給について

人は汗をかくことで、体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは、脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。こまめに水分補給をしましょう！

赤ちゃんの水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間をおいてあげましょう

6月4日は 虫歯予防デー

かむことは大切

6月4～10日は、「歯と口の健康習慣」です。虫歯菌が糖類をエサにして酸を発生させて、歯を溶かすのが虫歯です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切！乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。歯磨きが、難しい場合はうがいをする・水やお茶を飲むだけでも虫歯のリスクを軽減することができますが、1日1回でも丁寧に歯磨きをすることをお勧めします☆

3・4・5歳児は、一生の習慣が身につく大切な時期です。朝食後に歯磨きをしていないと答えるお子さんもいますので、ご家庭でも歯を磨く習慣をつけていきましょう。仕上げ歯磨きは、親子のスキンシップにもなりますのでほんの数分濃厚な時間を過ごしてみませんか♪

あごの骨や筋肉の成長を助けます

脳の働きが活発になります

だ液の分泌が盛んになり消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり歯を支えている骨や組織が丈夫になります

