



令和7年5月31日
SuruSu 上陽こども園
SuruSu 祝昌こども園

ほけんだより6月号

あじさいがきれいに咲く季節となりました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。また、園生活にも慣れてきたことにより遊びが活発化したり、水遊びやフールが始まったりします。早寝・早起き・朝ごはん等で生活リズムを整えて、少し疲れがあるなと思ったら、早めに休息をとって、元気に過ごしていきましょう。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



百日ぜきが増えています!

百日ぜきは、赤ちゃんがかかると命にかかわることもある怖い病気で、4種混合ワクチンで予防されています。ところが、ワクチンの効果が弱くなった小学生~中学生、大人が百日ぜきにかかるケースが増えてきています。大人は、百日ぜきにかかっても軽いせきが続く程度ですむことが多く、知らないうちに人にうつしてしまうのです。

4種混合ワクチンは生後3か月から接種可能です。赤ちゃんを守るためにも、しっかり接種しましょう。また、大人が感染しない、うつさないよう気をつけることが大事です。



感染予防のために

- せきが出るときはマスクをつける
- こまめに手を洗う
- せきが続くときは受診する



百日ぜきと診断されると、抗菌薬が処方されます。量や期間を守って、正しく飲みましょう。

ゆっくり治す 水いぼ

水いぼは、皮膚にウイルスが感染してできる小さないぼです。特に治療しなくても、体に免疫がついて1年以内に自然に治まることがほとんどですが、中には2~3年かかることもあります。痛みやかゆみはありませんが、気になってかき壊すと、数が増えたり、とびひの原因になります。

「水いぼ」って?

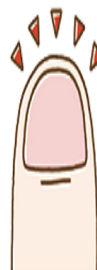
つるんとしたいぼで、かいたりして破れると、中から白くドロっとしたものが出てきます。



水いぼがあるときは……

肌を傷つけない

皮膚が荒れたところから水いぼのウイルスが侵入します。皮膚は清潔にして、保湿ケアでよい状態をキープしましょう。かき壊さないよう、つめは短く切って。



増えるときは受診を

数が増える、大きなものができたときは、かかりつけ医に相談しましょう。水いぼをつまみ取る治療や液体窒素で凍結させる治療が行われることもあります。

肌と肌が触れ合うとうつることがあるので、水いぼがあるときは職員にお伝えください。

