

6月 保健だより

2021年6月号
ひむろこだま保育園

ジメジメとした梅雨の季節は、雨で滑りやすく、けがも増える時期ですので、ご家庭でも十分に注意して過ごすようにしてください。またこの時期は、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り、元気に過ごしていきましょう。



今月の目標

- しっかり歯をみがきましょう。
- 早寝、早起きをしましょう。

歯科健診



6月10日(木)は歯科健診を行います。
歯科健診では次の項目を調べます。
○歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
○虫歯はないか
○歯垢が付いていないか
○歯肉が腫れていないか
健診の日、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

内科健診

6月16日(水)は内科健診を行います。
調べる内容は…?

- やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- 心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- 骨や姿勢はゆがんでいないか
- 皮膚の様子に異常はないか
- 病気にかかっているか



●前日におうちでできてほしいこと●

- お風呂で体をきれいにできてください。
- 上半身は全て脱いで健診します。下着には名前を書いてきてください。
- 髪の毛の長いお子さまは結んできてください。

手足口病について

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水ぼうやや赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。



口の中に水ぼうやが出ている間、お子さまに食欲がない場合は、水分補給に気をつけましょう。

歯科健診、内科健診を上記日程で予定していますが、緊急事態宣言の延長によって変更の可能性があります。