



# ほけんだより

2022年度 6月  
ゆらりん仙川保育園

梅雨の季節がやってきました。この時期は天候が変わりやすく体調を崩しがちです。気温に合わせた衣服の調整をすると共に、バランスの良い食事や十分な睡眠を取り、元気に過ごしていきたいですね！  
また、暑さに体が慣れていないので時々涼しい所で休憩したり水分補給をしていきましょう。



## ☆気になる虫刺され☆

気温があがってくると心配な虫刺され。乳幼児では大人より反応が遅く、1～2日後に腫れたり水ぶくれになることもあります。

◎外出前に虫よけ剤を使ったり、自然の多い所に外出の際は薄手の丈の長いズボンを着るなどで予防していきましょう。

園では、お散歩前に虫よけスプレーを使用していきます。

また、虫刺さされだけでなく、けが予防の観点からも、長ズボンでの登園をお勧めいたします。

### 虫に刺されたらどうする？

- ・蚊などに刺されたらすぐ流水で洗い流します。
- ・かゆみが強い時は冷やしたり、かゆみ止めをぬると症状を軽くおさえることができます。症状が強い場合は皮膚科で相談すると良いでしょう。



### 特に注意する虫(毒がある)

蜂・ムカデ:刺されるとすぐに強い痛みがあります。腫れが強い場合は受診しましょう。

- ・前に同じ虫に刺されたことがあり、『気分が悪い・息苦しい』などの場合はアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう。



## 6月4日は虫歯予防デー

虫歯予防には、よく噛むことと歯みがきがとても大切です。

### ☆なぜよく噛むと良いの？

唾液には口の中を洗い流し、虫歯を防ぐ役割があります。よく噛むことで唾液分泌を促します。

### ☆歯みがきを好きになるには？

お子様の歯が生え始めたら、歯みがきの姿勢でスキップしたり、ガーゼや歯ブラシで歯や歯肉に軽く触れて、口の中に触れられる事に慣れてから徐々に歯みがきを始めるとよいでしょう。

園では食後に、乳児は麦茶を飲み、幼児クラスはうがいをして口の中に食べ物を残さないようにしています。

## ☆プールあそびについて☆

もうすぐ夏本番ですね。ゆらりん仙川保育園では梅雨が明けのを待ち、7/11(月)の週を目安に園庭にてプール遊びを予定しています。

持ち物等の詳細につきましては後日、別紙にて配布いたします。場面ごとの感染症対策を検討し、健康に夏の遊びを楽しめるように準備を進めています。

