



ほけんだより 6月号

平成31年6月
fujimuraナーサリー
看護師

今年も梅雨の季節となりました。この時期は天気も気温も不安定です。蒸し暑いかなと思えば、急に肌寒くなったり、真夏のように太陽の照りつける日もあります。今年はすでに熱中症のシーズンがスタートしています。対策をとりながら少しずつ暑さに慣れていきましょう。

熱中症対策

太陽が出ていない日も熱中症対策が必要です。なぜなら、**高温・多湿・無風**といった気象条件で熱中症になるからです。このような気象条件では、**身体に熱がこもり熱中症を引き起こしてしまいます**。汗をかかなければいいわけではありません。汗をしっかりとかける**身体づくりは生涯の健康維持にとっても重要です**。適度な運動、睡眠をしっかりと規則正しい食生活を送っていく基本をしながら夏の対策をしていきましょう。

★大切な3つのポイント★

- ① **室内環境**・・・室内は温度28℃以下、湿度55%以下が目安です。必ず室内にある温度計で確認しましょう。また窓開けで風通しをこまめにすることも意識しましょう。
- ② **水分補給**・・・水分は、がぶ飲みするのではなく、少しずつ回数多く飲みましょう。
- ③ **肌着の工夫**・・・お着替えをこまめに行いましょう。ぴったりした服や黒っぽい服を避け、通気性の良い服を選びましょう。肌着は、吸湿速乾性のあるものが快適に過ごせます。

光化学スモッグ

“お天気の良い日に空に白いモヤがかかったような状況を見たことはありませんか??”

光化学スモッグとは、自動車や工場から排出される窒素酸化物と炭化水素が太陽の強い紫外線を受けて光化学反応が起きることから発生します。

目やのどの痛み、目のチカチカなどの症状が出ないように天気予報と同じようにチェックしましょう。

東京都から光化学スモッグ注意報が発令されます。(※今年はずでに5月25日に発令されています。)

★発令されたら・・・?★

- ①屋外の激しい運動を避ける
- ②目などに刺激を感じたらすぐに屋内に入る

乳幼児やお年寄り、病弱な人は特に注意が必要です。

当園では、光化学スモッグ注意報が発令されたら外での遊びや散歩は、禁止しています。

歯科予防

人生100年といわれる時代になりました。健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。虫歯は普段の生活習慣が深くかかわっている病気です。

虫歯になりにくい生活習慣、そしてご家族全員でお口のケアに努めていきましょう。

また仕上げ磨きでお子様の歯をしっかりと見てあげましょう。

仕上げ磨きを楽しい時間に(^_-)-☆

お母さんが一生懸命になりすぎて険しい顔になっていませんか？

★子どもが使う歯ブラシは突つき防止のものを用意しましょう。



歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。

虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！

こんな環境が虫歯になりやすい！

- 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- おやつは歯に付きやすいスナック菓子などが多い
- 乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- 治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを急がしてしまう
- フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- 仕上げみがきをしていない
- 歯の検診をしない
- 食事の時間を決めない
- 子どもの言うままにお菓子を買って与える
- 電車や車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物を持たせる

〈お知らせ〉

～保護者アプリ「成長記録」の活用について～

各自お子様の、毎月の身体計測情報を見れるようにいたします。病院受診等でご活用いただければ幸いです。