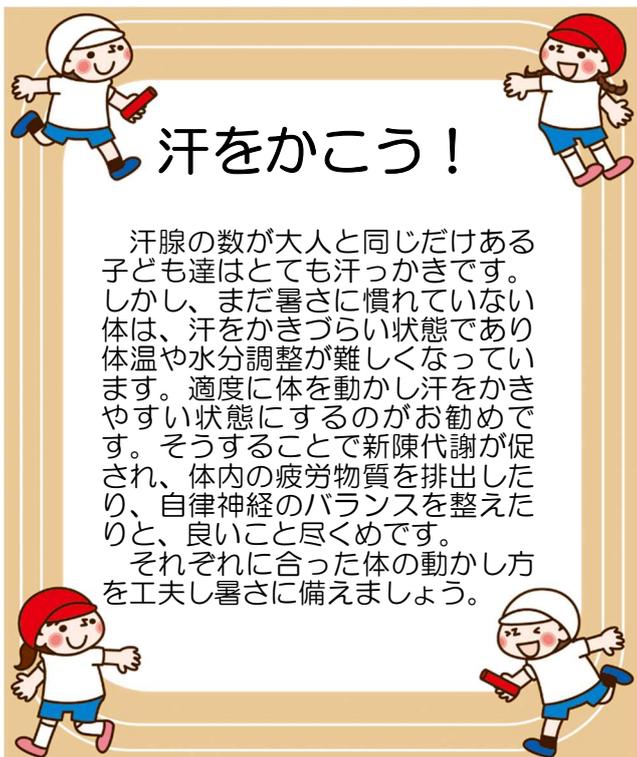


ほけんだより

2021年6月
認定こども園 世田谷ベアーズ
看護師

昨年から流行している新型コロナウイルス感染症に翻弄されながらも月日を重ね、1年の半分となる6月を迎えることとなりました。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管理が難しいものです。引き続き感染予防に留意しながら、バランスの良い食事を摂り、規則正しい生活を心がけ元気に乗り切りましょう。今回の保健だよりでは、「汗」「夏に流行るとびひ」「歯科健診」についてお伝えします。



汗をかこう!

汗腺の数が大人と同じだけある子ども達はとても汗っかきです。しかし、まだ暑さに慣れていない体は、汗をかきづらい状態であり体温や水分調整が難しくなっています。適度に体を動かし汗をかきやすい状態にするのがお勧めです。そうすることで新陳代謝が促され、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整えたりと、良いこと尽くめです。それぞれに合った体の動かし方を工夫し暑さに備えましょう。

とびひについて

アトピーやあせも、虫刺され、擦り傷などを手で触ったり掻いたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったりします。中でもとびひの原因菌でもある黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、さらに注意が必要です。

患部を触った手で体の他の場所に触れると感染がさらに広がります。早めに医療機関を受診することをお勧めします。特に、予防が大切です。汗をかいたらこまめに着替え、爪を切り、毎日シャワーや入浴で体を清潔に保ち、保湿を十分に行い、痒みを発生させないことが重要です！



6月3日(木)9:30~

歯科健診

(世田谷デンタルオフィス 中島 航輝医師)



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
- 歯垢が付いてないか
- 歯肉が腫れていないか

健診の日は、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

なお、当日の朝おやつの提供はありません。

ご理解の上、ご協力をお願いいたします。