# 6月のほけんだより

今年は例年よりも早く梅雨入りする予報になっています。ジメジメと蒸し暑かったり、天気も変わりやすいこの時期は体調を崩しやすい時期です。

また、新型コロナウイルス感染症も変異株が流行してきて油断を許さない状態です。
小さなお子さんも感染のリスクが高いため、引き続き感染予防のための新しい生活様式を徹底していきましょう。

## 6月4日はむし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。園では昼食後、歯みがき指導を行っています。ご家庭でも、毎食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。

## 正しく磨くためのポイント

- ●ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- ●磨く面に直角にブラシを当てる。
- ●ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。

たかつき保育園でも6月16日（水）に歯科検診、6月2日(水）に内科健診を予定しています。

当日欠席の場合は、後日歯科検診は斉田歯科を、内科健診は若松医院を受診して検診いただきますのでよろしくお願いします。

## あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

### あせもを作らない 3つのポイント

1. 薄着が基本
2. 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
3. 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

## 手足口病に注意しましょう

症状

夏に流行することが多い病気。感染力が強いので何度もかかる可能性があります。

口の中の水ほうが痛むときは、プリンや野菜スープなどののどごしのよいものを。

治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗ってください。

かかってしまったら園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。