

# 6月 保健だより

2024年6月号  
ひむろこだま保育園

梅雨の季節がやってきました。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とり、元気に過ごしていきましょう。



## 今月の目標

- ・歯を大切にしましょう。
- ・食べ物はしっかり噛んで食べましょう。

## 虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



## 貼り薬についてのお願い

貼り薬は、着替え等ではがれる事が多く、誤食事故につながる事があります。

夜に貼り、朝にはがす用法が可能か否か、医師に確認して頂き、貼り薬を貼っての登園はできる限り避けて頂くようお願いいたします。

医師の指示で、どうしても昼の貼用が必要である場合は、必ず薬に名前を記入して、薬の種類と貼用部位を連絡帳に記入して頂くようお願い致します。

## 下痢時の注意点

### ■下痢時の対応

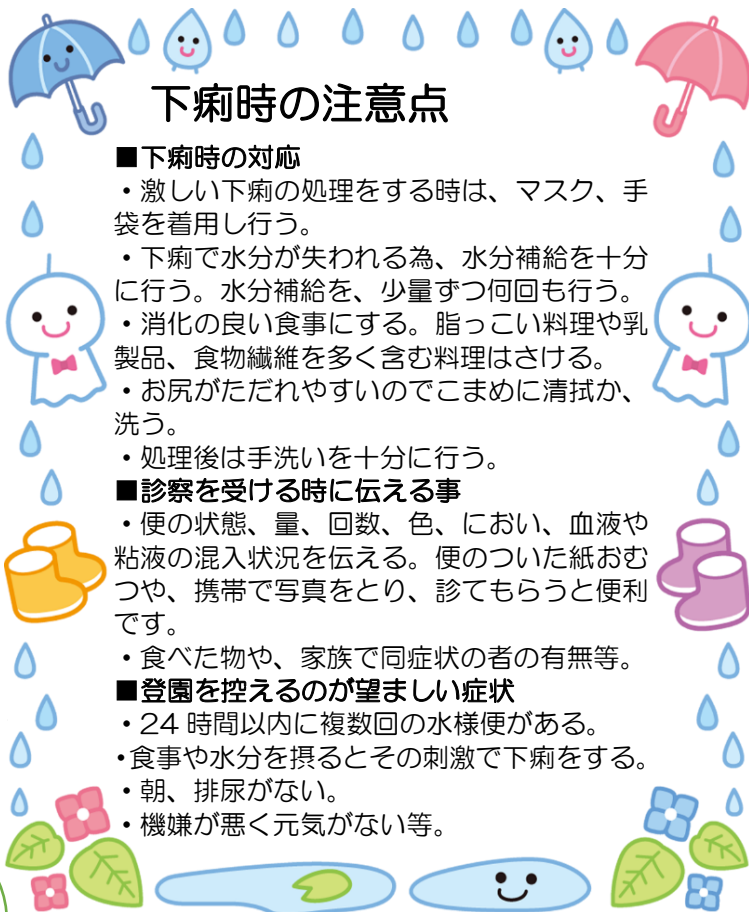
- ・激しい下痢の処理をする時は、マスク、手袋を着用し行う。
- ・下痢で水分が失われる為、水分補給を十分に行う。水分補給を、少量ずつ何回も行う。
- ・消化の良い食事にする。脂っこい料理や乳製品、食物繊維を多く含む料理はさける。
- ・お尻がただれやすいのでこまめに清拭か、洗う。
- ・処理後は手洗いを十分に行う。

### ■診察を受ける時に伝える事

- ・便の状態、量、回数、色、におい、血液や粘液の混入状況を伝える。便のついた紙おむつや、携帯で写真を撮り、診てもらうと便利です。
- ・食べた物や、家族で同症状の者の有無等。

### ■登園を控えるのが望ましい症状

- ・24時間以内に複数回の水様便がある。
- ・食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする。
- ・朝、排尿がない。
- ・機嫌が悪く元気がない等。



## はみがき教室

6月5日(水)です。ももクラスは、歯ブラシ、コップの準備をお願いいたします。

## 歯科健診

6月13日(木)です。当日は朝食後にしっかり歯をみがいて登園してください。質問などある場合は、けんこうのきろくの5ページにご記入お願いいたします。