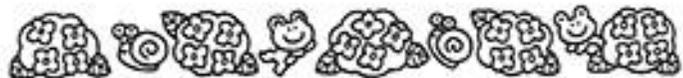


おひさま

ながかみ 保健だより
2022年6月号 文責 山下美香子

晴天に恵まれる日が続き、汗をにじませて遊ぶ子どもたちの姿が見られます。この時期は梅雨に入りますが、天候によって真夏のような暑い日もあれば、気温が下がって肌寒く感じる日もあり、体調管理が難しい時です。

これから夏に向けて、お庭や森での水遊びを展開していきますが、汗をかいても気持ちよく過ごせるよう、肌着や洋服の調節をお願いします。



歯科健診のお知らせ

嘱託医、石川歯科医院の先生に診ていただきます。

6月9日(木)

<9:00~の予定>



- *必ず健診日に出席くださいますようお願いいたします。
- *現在、むし歯を治療中のお子さんや、歯の生え方や歯並びなど、先生に伝えたいことや伺いたいことがありましたら、前日までにお知らせメモでお伝えください。



夏に向けて 皮膚を清潔に

子どもたちの肌をよく観察してみると…。

「汗のかゆみで乾燥肌の皮膚を掻いている子」、「水垢を気にしている子」、「虫さされを無意識に掻きとびひになりそうな子」など見られます。同時に、温度や湿度とも高くなる時季であるため、あせもも出やすくなります。今からできる、皮膚トラブルの対策をしていきましょう。

◆爪は短く切ろう



◆髪の毛を結ぼう



◆ジュクジュクした傷は
ガーゼと包帯で保護しよう



鼻水をかみましょう

鼻の「かみ方」を教えてあげながら、大人が手を添え、「ふ〜ん」と言葉も添えて、鼻水をかむことが大切です。また、こまめに鼻水を拭いてあげましょう。

鼻をかむ時は、口から息を吸う

空気をたっぷり取り入れ、
鼻水を押し出す。

片方ずつかむ

片方の鼻をきちんと押さえる
ようにする。

鼻に
優しい
かみ方

ゆっくり、小咳明けにかむ

- ① あわてず
- ② あせらず
- ③ 少しずつかむ

強くかまないこと

かみにくいときも一度に力を入
れず、少しずつかむ。
中耳炎の原因にもなります。

