

おひさま

ながかみ 保健だより
2023年6月号 文責 山下美香子

先月末、足早に梅雨をむかえ、『しとしと』と雨が降る時季になりました。
この時期は、真夏のような『ジメジメ』した暑い日もあれば、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、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15日(木)

<9:00~の予定>



- ★必ず歯科健診日に出席くださいますようご協力をお願いいたします。
- ★現在、フッ素塗布等でむし歯を治療中のお子さんは、前日までにお知らせメモに記入してお知らせください。メモがない場合は、「歯科健診結果のお知らせ」用紙にて結果のお知らせを渡します。
- ★歯の生え方や歯並びのことなど、先生に伺いたいことがありましたら、前日までにお知らせメモに記入してお知らせください。



夏に向けて皮膚を清潔に保ちましょう

先月の内科健診で、鼻炎の次に指摘があったのが「乾燥肌」でした。
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かいている子」、「水垢を気にして触る子」、「無意識に虫さされを掻き、とびひになりそうな子」など見られます。
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。

乾燥肌やかゆみには「皮膚の保湿」が一番！クリームやローションを塗り、肌をツルツルスベスベにすることも大事です。

また、皮膚をかきむしらないよう、今からできる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



からだは水分を欲しがっています(熱中症対策)。

汗をたくさんかき、水分補給が
欠かせない季節をむかえます。

登園前にご家庭で、

- ◆コップ1杯程度の水分を飲ませてから登園する。
- ◆駐車場から、帽子をかぶって登園する。



など、今から熱中症対策を行っていきましょう。