



ほけんだより

函館共愛会認定こども園

令和7年6月1日発行

雨の音を楽しめる6月の季節は玄関に可愛らしい長靴が並びます。晴れたり雨が降ったり天気や気温が変わりやすく体調を崩しやすい時期でもありますので衣服の調節や汗の始末に気を配りながら元気に過ごしましょう。

なお、発熱、体調が思わしくない場合は、子ども家庭庁によるガイドラインを参考に登園の検討をお願いします。

- 内閣府子ども家庭庁ガイドラインによる
～ 発熱、登園を控えるのが望ましい場合 ～
- ・朝から 37.5℃を超えた熱とともに元気がなく機嫌が悪い。
- ・食欲がなく、朝食や水分が摂れていない。
- ・24時間以内に解熱剤を使用している。
- ・24時間以内に 38.0℃以上の熱が出ていた。
- ・1歳以下の乳児の場合上記にプラスして、平熱より 1℃以上高い時。



虫歯予防デー (6月4日～6月10日)

虫歯にならないために

- ① 食べたらずくに磨きましょう。特に、就寝前は念入りに磨きましょう。
- ② だらだら食べは虫歯の原因です。食べる時間を決めましょう。
- ③ 砂糖量の少ないものを食べましょう。
砂糖は甘いお菓子やジュースだけではなく、スポーツドリンク等にもたくさん使われているので、気をつけましょう。

歯ブラシの持ち方・選び方

軽い力で磨くためには、歯ブラシの持ち方も大切です。歯ブラシの柄の端のほうを鉛筆を持つように軽く持ち、手首だけを使って小刻みに動かします。



ヘッドは小さめ。毛の硬さは歯肉の状態に合わせ、磨いても痛くない程度の物を選びましょう。

夏の皮膚疾患



夏は汗をかくことで皮膚トラブルが起こりやすくなります。

- ☆多量の汗で・・・**あせも** (汗をかくとその塩分で痒みを生じます)
- ☆かきむしった傷から・・・**とびひ** (伝染性膿痂疹): ブドウ球菌やレンサ球菌など、いわゆるばい菌によって起こる感染症です。患部に強い痒みを生じるため、つい引っかいてしまいやすいです。その手で自分の体の他の部位や他人に触れると同じように**とびひ**に感染させてしまいます。
- ☆小さな引っかき傷や毛穴から・・・**水いぼ** (伝染性軟属腫): ひっかくなどして内容物が出ると他の人や自分の体の別の部位に感染を広げる恐れがあります。

※ 毎日シャワーで汗を流して肌を清潔に保つとともに、お友達との接触で傷がつかないようにあわせて爪も短く切っておきましょう。
また、症状がひどくならないうちに早めの受診を心がけましょう。

家庭での事故件数が多い窒息事故

先日のニュースで「家庭で夕食中に、チーズを食べた男の子が窒息」というニュースを目にしましたが、家庭で起こる子どもの事故の中で、窒息事故の件数は多く、特に0歳～3歳の小さな子どもに多い事故です。食事中、睡眠中、遊んでいる時に窒息が起こりやすいとされています。身近なものにも危険が潜んでいる可能性があるため、気をつけていきたいですね。

☆食べもの☆

ブドウ、ミニトマト
こんにゃくゼリーなどは
のどに詰まりやすい形状です。

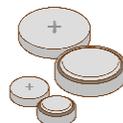
ピーナッツ、豆類、あめ玉、
グミ、キャンディーなども口
に入りやすいサイズで窒息
の原因になります。

固い果物や野菜
菓子パンなども、噛み切
りにくい状態で、のどに
詰まりやすいです。

☆おもちゃ☆その他☆

スーパーボール、ボタン電池
硬貨などは誤って口にすると
窒息の危険性があります。

柔らかい枕、布団、コンビニ
袋、ブラインド、カーテンの
紐、なども窒息の原因になる
可能性があります。



園では食事の際、口の中に食べ物を詰め込みすぎないように見守り、一つずつ食べることや、よく噛んで食べることを伝えています。上記の事故も、普段から食べ慣れていた大好物のチーズとのことでした。ご家庭での食事でも、誤嚥や窒息を防ぐために、マナーを知らせ、子どもの食べている様子を見守ることが大切です。