



あじさいがきれいに咲く季節になりました。この季節は、急に暑くなったり、肌寒くなったりと、1日の中でも気温差があり体調を崩してしまいます。温度も湿度も高くなるこの時期、汗をかいたらタオルで拭いて、服を着替えてスッキリしましょう。また、喘息の症状が出る季節です。こまめな掃除やカビに注意して過ごしましょう。



物を食べるのに欠かせないのが「歯」です。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため体の成長にも影響します。小さい頃から歯磨きの習慣をつけて歯を守りましょう。

- こんな環境になっていませんか？**
- ① 冷蔵庫にジュースや乳酸飲料、炭酸飲料が入っている。
 - ② 子どもが欲しいと言ったらおやつをあげている。
 - ③ おやつは歯に付きやすいスナック菓子が多い。
 - ④ 乳歯のむし歯は永久歯が生えるからと放置している
 - ⑤ 子どもが嫌がるから歯磨きをしていない
 - ⑥ フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
 - ⑦ 仕上げ磨きをしていない
 - ⑧ 静かにさせるために何か食べさせている
- * 1つでも当てはまるとむし歯になる危険性があります。気を付けて見ていきましょう。**

《歯ブラシの選び方》

歯ブラシは子どもの年齢や歯の数によって歯ブラシが違います。歯に合った歯ブラシを使用しないと歯ぐきを傷つけたり、歯と歯の間がきれいに磨けなかったりします。

歯みがき初めて	1～2 歳児	3～5 歳児
最初は歯ブラシに慣れることです。ブラシは柔らかく、自分で持つタイプか、保護者が指で磨くタイプがお勧めです。	上手に磨けないので「自分でブラシを持ちたい」と思えるブラシを選ぶといいでしょう。この年齢は「 ブラシを口に入れて絶対に走らない 」の約束や保護者の前で歯磨きするなど子どもがけがをしないよう十分に気をつけましょう。	子どもが握りやすいブラシがいいです。この頃から自分で磨く練習をしていきます。持ち手は厚みのある物が持ちやすくベストです。
		*子どもが自分で磨く場合は必ず保護者が仕上げ磨きをしましょう。

とびひに注意
今の時期から虫刺されやケガ、あせもなどで“とびひ”になることがあります。



キズがある部分に水疱ができます。水疱がつぶれて汁が他の部分につきます。汁がついた部分に新しいとびひができます。ひどい場合は全身に広がることも。



(登園基準)
とびひの部分ガーゼなどで覆って患部が出ないようにしてあれば大丈夫です。

- とびひの注意点！！**
- ① とびひのジュクジュクした部分がお友達の皮膚に触れると感染します。必ずとびひ部分をガーゼ等で覆って下さい。
 - ② タオルの共有で感染することがあります。兄弟（姉妹）間での共有は控えましょう。
 - ③ 毎日お風呂入って体を清潔にしましょう。症状がひどい場合はシャワーで汗を流す程度にします。
 - ④ 特に暑い時期にとびひができやすいです。
 - ⑤ とびひができている場合はプール、水遊び、泥んこ遊びなどはできません。
- とびひは自然に治ることは殆どありません。小児科または、皮膚科受診をお願いします。**