



## ハート保育園 R8年6月の病児室だより

お預かり：月～金曜日 お預かり時間：8:30～17:00 TEL：098-989-004

梅雨の季節になり、気温や湿度が高くなる季節です。汗をかきやすくなるため、こまめな水分補給を心掛けましょう。また、感染症や食中毒予防の為、ご家族で手洗い・うがいを心掛けましょう。

### 1. 6/4～6/10は歯の健診週間

子どもたちの歯は、大人の歯よりやわらかく、虫歯になりやすいです。大切な歯を守るために、日々の習慣がとても大切です。

- ①食べたらみがこう：食後はすぐに歯をみがく習慣をつけましょう。
- ②甘いものは時間を決めて：ダラダラ食べは虫歯の原因に。
- ③フッ素を活用：歯医者さんのフッ素塗布や、フッ素入り歯みがき粉も効果的。
- ④定期的に歯医者さんへ：虫歯ができる前にチェック！ ガムが噛める年齢のお子さんは、キシリトール入りのガム等も試してみてもいいでしょう。
- ⑤よく噛みましょう：唾液がたくさん出て、食べカスを洗い流して清潔にしてくれます。いつもより10回でも多く噛んで歯の病気を予防しましょう。

### 2. 食中毒予防の3原則

気温や湿度が高くなると、食中毒を発生しやすくなります。予防法として・・・

- ① 調理前・食事前の手洗いをしっかり実施。包丁やまな板、布巾は使い分けて清潔に。
- ② 調理したらなるべく早く食べましょう。冷蔵保存を徹底し、再加熱も忘れずに。
- ③ 食材はしっかり加熱し、中心まで火を通しましょう。
- ④ 6月は、食べ物が傷みやすく、ウイルスや細菌が増えやすくなります。飲み物は、常温で放置せず早めに飲み切りましょう。

### 3. 脱水に気を付けましょう

気温や湿度の上昇に伴い、脱水になりやすくなります。真夏だけでなく、今の時期でも脱水になりやすいので、特に小さいお子さんやお年寄りには、水分補給を促しましょう。

5月の病児利用疾患：急性上気道炎・気管支炎