

保健だより

キッズアカデミー保育園 2018・6月号

色とりどりの紫陽花の花びらに、雨の雫が美しく光る季節になりました。反面うっとうしい梅雨の季節・・・この時期、気温の変化に意外と体力を消耗し、発熱や下痢等の症状を起こしやすいようです。睡眠を十分にとり、消化の良いもの・バランスの良いものを食べ元気に乗り切りましょう。

6月4日は
虫歯予防デー

脳の働きが
活発になります

かむことは大切

あごの骨や
筋肉の成長を
助けます



だ液の分泌が
盛んになり、
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、
歯を支えている骨や組織が
丈夫になります

だ液の分泌により、
食べかすが歯に付くのを
防ぎます

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

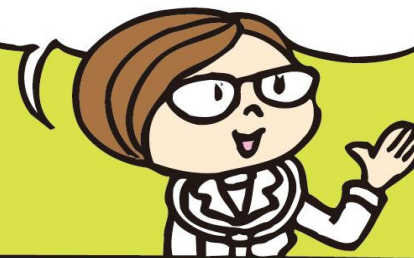
予防のポイント

- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- 5 調理前や食事の前、トイレの後はせっけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する



鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に
役割を果たす大切な気管。
気になる症状があったら、
耳鼻科を受診しましょう!



かぜをひいていないのに、
しょっちゅう鼻が詰まったり、
鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、
しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや
鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い