

夏の日差しが降り注ぎ、子どもたちの大好きな水遊びが始まっています。気温も湿度も一気に上昇していくこの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。熱中症対策のため、朝ご飯を食べて登園するようにお願いいたします。

夏の肌トラブル

水いぼがつぶれていたり、掻き傷がジクジクしている時はシャワーやプールはできません。

蚊

に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きくはれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアは

- 1 刺されたところを水で洗い流します。

アルカリ性の石鹸を使用すると酸性の蚊の唾液を中和できるので痒みが軽減されます

- 2 かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。



あせも

ができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。

予防は

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。



汗の刺激から肌を守るために保湿も忘れずに

とびひ

ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように **つめを短く切る**
- かゆみをやわらげるように **冷やす、かゆみ止めを塗る**
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、**小児科や皮膚科を受診**

治療は

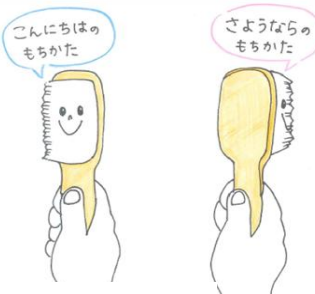
抗菌薬の塗り薬を使います。よくならないときは抗菌薬の内服をします。

診断をうけたら園へお知らせください

6月 は虫歯予防月間で、各保育園でも6月から7月にかけてこどもたちへ虫歯予防についてお話をしています。0～2歳ごろは、はみがきを嫌がる子どもも多く、毎日が戦いのおうちも多いかと思いますが、嫌がっても磨く習慣をつけましょう。子どもの成長と共に歯磨きへの姿勢も変化していきます。乳幼児期に歯磨きの習慣をつけることは、虫歯予防において大切なことです。焦らず、でも根気強く向き合っていきましょう。

はみがきってどうやって教えたらいいの？

歯が生えそう 3歳のお誕生日ごろからは自分で磨く練習を始めましょう。はじめはあまり手を出さずに、本人のやる気を尊重し、楽しく習慣づけることを目標に！！慣れてきたら、少しずつ正しいはみがきを教えていきましょう。



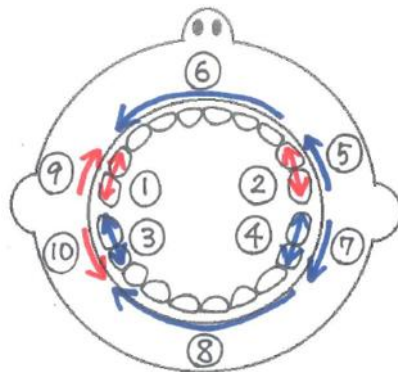
① 持ち方は「こんにちは」と「さようなら」

ハブラシには毛先が手前になる「こんにちは」の持ち方と、毛先が向こうになる「さようなら」の持ち方があります。

② みがく順番を教える

- ①・② 「さようなら」 で上の奥歯のかみ合わせ
- ③・④ 「こんにちは」 で下の奥歯のかみ合わせ
- ⑤・⑥ 「こんにちは」 で上の歯の左側～前歯
- ⑦・⑧ 「こんにちは」 で下の歯の左側～前歯
- ⑨・⑩ 「さようなら」 で上下の歯の右側

歯の内側を磨くのは難しいので、かみ合わせと外側をマスターしてから練習するといいいでしょう。



歯みがきで虫歯を防ぐ！

歯みがきを好きになる 3つのポイント

ポイント1 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

ポイント2 やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



ポイント3 仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがってしまうようになります。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

実験！ 歯が溶けるって？

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけておさんと一緒に観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。

CHECK

保育園で使用する
ハブラシは

毎日洗って、熱湯消毒をお願いします

