



2022年6月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

梅雨の季節となり、じめじめした暑い日が多くなってきました。この時季にうれしそうに咲く、紫陽花の花。英語名の意味は“水の器”といい、たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。みなさんも紫陽花の花に負けないくらいの水分補給で熱中症予防、そして暑さに慣れない身体の変化に注意し、早目早目の休養と規則正しい生活リズムを心がけ、元気に梅雨を乗り切りましょう。

歯みがきで歯を守ろう!



むし歯・歯周病の原因は 歯垢&歯石!!

口の中では、たくさんの細菌が 歯垢&歯石 になって悪さをしようとしています。

*よく噛んで“唾液”を出す *みがき残しのない“歯みがき”をする *定期的な“プロケア”が必要になってきます。

歯みがきって感染症予防になるの？

もともと口の中には良い細菌&悪い細菌がいます。悪い細菌が増えると口の中で、これらをやっつけるために抗体が動きだします。そこへ外から口へ、さらに細菌やウィルスが入ってくると、体を守りきれなくなってしまう。

悪い細菌やウィルスを減らすのは“歯みがき!”

口の中の清潔=歯みがきが、感染症予防につながっていきます

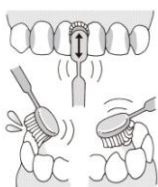


大切な歯みがきが、他の人への感染のもとにならないように

*歯みがき中は、できるだけ口を閉じよう

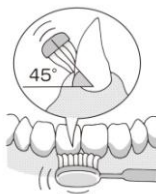
*うがいの水を吐き出すときは、低い位置からゆっくり

磨き残しに注意!



歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目



奥歯の溝

歯ブラシは
こきざみに動かす



雨の日のキケンを知って 事故防止



雨の日は晴れの日 비해、交通事故件数が約5倍になると言われています。

傘をさすことに一生懸命だったり水たまりに気をとられて足元ばかり見て歩いたり…。

「いつもと同じように歩いていたら危ないよ」と雨の日の歩き方を、子どもたちに意識させることが大切です。まず雨の日の安全のためには、視界確保が1番！です。

そして時間にゆとりをもっておくといいですね



- ・傘で視界が、狭くなり周りや遠くが見えにくい
- ・車の音が、聞こえにくい
- ・車の運転手から、見えにくい
- ・水たまりや傘で、通る場所が狭くなる
- ・道路が滑りやすい

- * 前が見えるように傘をもつ
- * 傘で遊びながら歩かない
- * タテ1列になって歩く
- * 道路を渡る時は、傘を上げて左右の安全を確認する
- * 水たまりやすれ違う人の傘をよける時は、車や自転車に注意する
- * 目立つ色の傘や衣服を選ぶ
 - うす暗い時で見えやすいのは、**黄色** や **白**
 - なるべく白に近い淡い色や明るい黄色を選ぶとよい
 - (赤は、暗い所では同化しやすいようです。)
- * リフレクター (反射テープ) をつける

ちゃんと前、見えていますか？



など

健康診断のお知らせ

囑託医 角田 祥子医師 により

*6月16日(木)

*全園児対象

*9:00~ 各クラス順次、行います。

(幼児クラスは、プール前健診を兼ねる)



- ・登園時間に遅れないよう、着脱しやすい服装で、ご協力お願いいたします。
- ・なお、特に気になることがある場合は、事前に担任までお知らせください。