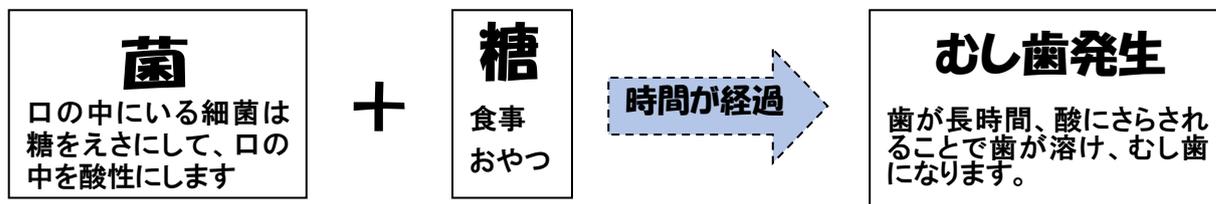


元気いっぱい

ほけんだより
令和5年6月
福井市子育て支援課

6月4日(日)～6月10日(土)は、歯と口の健康週間です

むし歯を予防しましょう



★食事・おやつを見直しましょう

だらだら食べは、口の中がむし歯になりやすい状態になります。食事やおやつは時間を決めて食べましょう。



★歯みがきの習慣をつけましょう

- ・歯が生える前から、楽しい雰囲気、優しく唇や鼻・頬を触ったり、つまんだりして口の周りに触れられる感覚に慣れさせることが大切です。歯が生えてきたら、ガーゼで優しく拭いてあげましょう。
- ・上下の歯が生え揃ってきたら、食べた後は歯をみがく、もしくは水やお茶で口をすすぎましょう。
- ・寝る前はだ液の分泌が少なくなるので、菌が活発に活動します。寝る前は特に丁寧にみがき、仕上げみがきも行いましょう。

熱中症対策を行いましょう

6～7月頃の晴れ間や梅雨明けの暑くなる時期にも熱中症は多く見られます。この時期は、身体がまだ暑さに慣れていないため注意が必要です。また、子どもは大人に比べ体温の調節能力が十分に発達していないため、熱中症のリスクが高くなります。

☆子どもの熱中症対策のポイント☆

①顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう。

子どもを観察した際、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇している可能性があるため、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。

②適切な飲水行動を学習させましょう。

喉の渇きに応じて適度な飲水ができる能力を磨きましょう。



③日頃から暑さに慣れさせましょう。

日頃から適度に外遊びを行い、暑さに順応する力を身に付けましょう。

④服装を選びましょう。

子どもは衣服の選択・着脱に関する十分な知識を身につけていません。そのため、大人が適切な服装を選択するとともに、環境に応じて衣服の着脱ができるよう、お子さんに伝えていきましょう。



おしえて看護師さん！

梅雨の時期は、高温多湿になり、食中毒が発生しやすくなります。家庭内においても、食品の管理・手洗い・食器洗いの不備等で食中毒を引き起こす可能性がありますので、十分ご注意ください。