

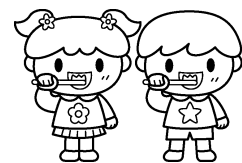
# ほけんだより 8月

2020年8月3日  
大宮みちのこ保育園

長い梅雨が明けて夏本番を迎えます。新型コロナウイルスの流行も続く中、熱中症対策や夏の感染症（ヘルパンギーナ・プール熱・手足口病）など暑い時期ならではの体調の心配が出てきます。手洗いうがいをきちんと行い、早寝早起き、ご飯をしっかりと食べる、こまめな水分補給など基本的な生活習慣を守り、病気に負けず元気に過ごしましょう。



## 歯科検診が終わりました



5月21日と7月8日に園医さんによる歯科検診がありました。上手に大きな口を開けて見てもらい、「大宮みちのこ保育園の子はきれいな歯の子が多い」と褒めていただきました。

唾液がたくさん出る乳児期は虫歯菌が作る酸が流されて虫歯になりにくいですが、「よだれかけの赤ちゃん」を卒業すると虫歯リスクが高くなります。自分で歯磨きができるようになって、小学校低学年までは仕上げ磨きをして、口の中



歯科健診結果：96人在籍中 95人受診  
★虫歯があった子6人（計11本）  
★治療済みの虫歯がある子7人  
要治療・治療済みともに  
3・4・5歳児クラスでした。

「虫歯」や気を付けたほうが良い  
「要注意乳歯」がある時は、早めにかかりつけの歯科医で見てもらってください。

## 清潔を保ってバリア！ あせも予防

汗をたくさんかく夏に気をつけたい、あせも。白や赤のポツポツができ、赤いものはかゆみも伴います。  
原因は大量に汗をかき、汗の出る穴がふさがることです。しっかりと汗のケアをして、予防しましょう。



### こうして予防！

- \*吸湿、吸水性のよい衣類を選ぶ
- \*こまめに着替える
- \*クーラーを上手に使う
- \*汗をかいたらタオルでふいたり、シャワーを浴びる



### ここがキケン！

汗のたまる場所は、特に注意が必要です。

- \*首
- \*わきの下
- \*ひじ、ひざの裏など

爪は長くないですか？ケガや掻き傷を作りやすい爪の手入れも定期的をお願いします