



Social Welfare Corporation  
**KUJIRA**

ほけんだより



あじさいがきれいに咲く時期になりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

### ★爪を切って清潔に

- 爪がのびていると、爪と指の間にバイ菌が繁殖しやすくなります。汗をかき季節になるとかきむしって皮膚トラブルを起こしやすくなります。また、お友達の肌を傷つける危険性もあります。
- 爪をこまめに切るようにしましょう。こどもの手の爪は1日で0, 1mm伸びるそうです。2週間程度で点検しましょう。

### ★皮膚の病気 水いぼ

1. 5mm大の半球状で、中心がくぼんだ白色のいぼが出来ます。皮膚のどこでも見られ、こすれると移るため、脇の下などに広がる場合もあります。数ヵ月～2年以内に自然に消えると言われていたますが、直接触れたり、タオルを共有したりすると感染しますので、園ではお友だちにうつることがあります。**プールや水遊びの参加は可能ですが、保護テープを貼っていただくようお願いいたします。**

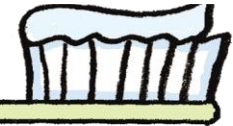
### ★皮膚の病気 あせも

あせもは、汗が皮膚の中に溜まったり、皮膚の表面にとどまったりする事になります。汗をかいた後はそのままにせず、下記を参考にあせもを予防しましょう。

- ① 吸水性・通気性の良い服を選びましょう。
- ② 優しく汗を拭きましょう。
- ③ 清潔な服に着替えましょう。



## 虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



## 水分補給

大人の体の7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分も多く、こまめな水分補給が必要になります。

