



# 6月のほけんだより



令和3年6月1日発行  
あいせん保育園

全国的に例年より早い梅雨入りとなりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。子どもたちの体調管理には、十分気を付けていきたいと思ひます。引き続き、御協力をお願い致します。



## 歯と口の健康週間



6月4日は虫歯予防デーです。これは6月4日を「むし」と読めることから始まったもので、特に6月4日から10日までを「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中の健康を見直す1週間です。

### <子どもの口の健康>

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中は無菌状態です。でも、もしお母さんが口

にしたものを赤ちゃんがくわえたら？

お母さんのお口の中に虫歯菌がいたら・・・

赤ちゃんの口へと感染する危険性があります。お母さんの歯や口に対する意識や関心度が、子どもの健康に大きく関係しています。乳幼児の生活習慣は、学童・思春期へと継続していきますので大変重要な時期なのです。

### <子どもの歯と口の発育>

噛み応えのある食べ物をよく咀嚼すると、脳の働きを活性化して口や顎の正常な発育を促し、運動能力や身体のバランスを向上させます。健康な歯でよく噛んで食べることが、育ち盛り子どもにはとても大切です。



## 虫よけスプレー

蚊の活動する季節になってきました。虫よけスプレーが欠かせませんが、身体や肌に負担がかかる化学成分はできれば避けたいという方も多いのではないのでしょうか。保育園では、お肌に優しい手作りアロマ虫よけスプレーを使用しています。アロマスプレーでは効果が弱い、虫刺されがとて腫れてしまう場合など、市販の虫よけスプレーを使用することもできますのでご相談下さい。

### <材料>

アロマオイル（精油・エッセンシャルオイル）  
水道水・スプレー容器



### <作り方>

50mlの水にオイルを5滴程度垂らし、よく振る。

### <注意点>

- 使用前にパッチテストをしましょう
- 使用する際は、毎回よく振ってから
- 1週間を目安に使い切る

保育園ではレモングラスのアロマオイルを使用していますが、シトロネラやユーカリなども虫よけに効果があるそうです。興味のある方は作ってみてください。



## ～生活リズム～

共働きのご家庭の場合、大人の生活リズムに合わせて生活をしている子ども達が多く、寝る時間が遅くなってしまったり朝食を抜いてしまったりする事があると思ひます。人生で最も成長する乳幼児期、できる限り家庭での生活リズムは子どもを中心に合わせてあげてください。



## 5月の健康情報



5月は発熱、咳のおさんが多数見られました。RSウイルスと診断された園児が1名いました。湿度・温度共に高くなってきて体調も崩しやすい時期です。また、新型コロナウイルスも流行の勢いが衰えません。引き続き体調管理には注意しましょう。

また、熱中症の危険性も高まる季節になりました。保育園では外へ出る時など適宜マスクを外して活動していきたいと思ひています。