

ワンポイントコラム

梅雨の季節が近づいてきました。温度、湿度ともに高くなり、また天気が変わりやすいため、体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事と睡眠をしっかりと取り元気に過ごしていきましょう。さて、なかよし広場では6月から室内での食事が出来るようになりました。いくつかお約束がありますのでご協力をお願いいたします。

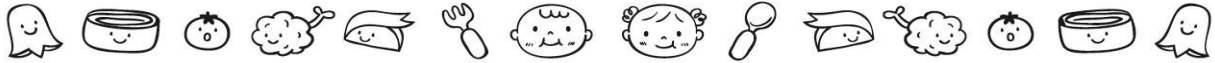


時間・・・11:30～12:20

場所・・・ぐらの部屋、支援センター園庭

☆食事後、使用したテーブルは拭いていただき、ゴミはすべてお持ち帰りください。

☆給食体験、離乳食体験の日、または活動内容によっては室内での食事が出来ない場合があります。



6月4日は虫歯予防デー

食べ物を食べると、食べ物のかすが口の中に残ります。虫歯菌は、食べ物のかすの中の砂糖などを食べて、歯垢となり酸を出して虫歯をつくります。食べ物のかすや歯垢は歯みがきをして残さないようにしましょう。また、砂糖は虫歯菌のえさになるので、砂糖が入ったおやつなどは減らして、キシリトールなどの甘味料が入ったものをじょうずに利用しましょう。

こんな環境が虫歯になりやすい

- ・冷蔵庫にいつもジュース類を入れている
- ・おやつはスナック菓子などが多い
- ・乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- ・治療すれば虫歯は治ると思い、予防しなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- ・フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- ・仕上げみがきをしていない
- ・歯の検診をしない
- ・食事の時間を決めない
- ・子どもの言うままにお菓子を買って与える
- ・電車や車に乗るとき、おとなしくさせるために甘いものを持たせる

鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水がでるの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

自分で鼻がかめるようになってきたら片方ずつ、軽やかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時には、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。