



子育て通信 6月号

2023年6月発行
八幡市 あいあいポケット
そよかせ
すくすくの杜

新緑の季節もあっという間に過ぎ、梅雨の季節になりました。雨が続くと散歩や公園へ行けず、子どもたちは「遊び足りない!」とウズウズしていませんか? 湿気が多く蒸し暑さから、「体がだるい」「疲れやすい」といった体調不良に繋がりがやすいので注意しましょう。



6月4日は 虫歯予防デー



今日のホームケア

下痢・おう吐



★虫歯はどうしてできるの?
虫歯菌は、食べ物の中の糖分を餌にして歯垢を作り、酸を出して虫歯を作ります。

★虫歯にならないためにはどうするの?
乳児期 歯が生える前は、湿らせたガーゼで歯茎を拭きます。歯が生えたら、歯ブラシを使ってみがきましょう。哺乳瓶をくわえたまま寝ると虫歯になりやすいのでやめましょう。

幼児期以降 食べたらみがく習慣を作りましょう。歯と歯の間の汚れは糸ようじを使うと効果的です。

★虫歯は人から人へ移るの?
虫歯は感染症なので移ります。口移しやコップ等の回し飲みはやめましょう。



ウイルスや細菌に感染すると、おう吐・下痢・腹痛・発熱などの症状を起こします。多くは1週間くらいでよくなります。

下痢・おう吐時は、体内の水分喪失量が多くなり、脱水になりやすいため、5分ごとにスプーン1杯程度の水分を補給しましょう。

これからの時期は、食中毒に注意が必要です。激しい腹痛・高熱・血便が出た場合は、何を食べたか確認しましょう。



こんな時は、受診しましょう!!

- 6時間以上おう吐が収まらない時
- 脱水症状が見られる時
- おなかをひどく痛がる時
- 吐いた物が緑色の時
- 血便が出た時



気管支喘息



アレルギー体質が原因とされる場合がほとんどで、呼吸が苦しくなり、痰が絡んだ咳や呼吸する時にゼイゼイする子もいます。発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目や梅雨・台風シーズンなど気候や気圧の影響を受けやすい場合もあるので、これからの季節は注意が必要です。

家庭で気をつけること

★こまめに掃除をしましょう

喘息の発症・増悪の要因となる、ほこり・ダニ・花粉・ペットの毛などのアレルギー物質を除去するため、掃除はこまめに行います。また、久しぶりに使うエアコンは、内部にカビが繁殖している可能性があります。本格的な使用シーズンが来る前に、一度エアコン内部の掃除もしましょう。



★その他

咳など呼吸器の症状を和らげるため、加湿が効果的です。水分補給も喉を潤し、痰が切れやすくなります。寝る時は、上半身を少し起こすと呼吸が楽になります。



食中毒に注意

この季節に気がかりなのが食中毒。食中毒を予防するには、菌を「つけない・増やさない・やっつける」ことが原則。家庭でもちょっとした対策をすることで防ぐことができます。食中毒にならないために、以下のポイントを実践しましょう。

★食中毒予防のポイント★

- ・外から帰ったときやトイレのあとは、手洗いをしっかり行う調理器具もこまめに洗う
- ・冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋に入れ、他の物と区別をする
- ・加熱調理が必要な食品は、しっかり中まで加熱する
- ・残った料理は、早く冷えるよう小分けにして保存し、早めに食べるようにする

てをあらおう



正しい手洗いの方法です。再度確認しておきましょう。

おいしく食べるために虫歯予防

虫歯を予防するためには口の中を清潔に保つことが大切です。(ケアの方法は表面を参照) 虫歯になってしまうと、しっかり噛むことができず、おいしくものを食べられないため、消化にも影響します。しっかり噛むことで、唾液が出ます。唾液には抗菌や殺菌作用があり虫歯の予防につながります。柔らかい食べ物が増える傾向にある現代の食事。「丸のみ」や「噛まずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。「もぐもぐ上手だね」や「よく噛むと美味しいね」などの声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

虫歯を作らない食べ方

- ・食事やおやつは時間を決めてダラダラ食べない
- ・根菜類等をよく噛んで食べる
- ・規則正しい食生活をする
- ・ジュースやスポーツドリンクなど、糖分の多い飲み物は常用しない



す

く

す

く

農

園

すくすくの柱には畑があり、一年を通していろいろな野菜を育てています。土に直接触れたり、野菜が大きくなったかな?と観察したりすることで、子どもたちは野菜に興味を持ってくれるのではないのでしょうか。

今は、子どもたちと植えた夏野菜がすくすくと大きくなっています!! ぜひ畑へ見に来てください。



5月に植えた夏野菜♪

