



梅雨の時期、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もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。元気に保育園生活をおくることが出来るように、バランスの良い食事や十分な睡眠など生活環境を整え、お子さまの体調の変化に気を配っていきましょう。

6月4日~10日は 歯と口の健康週間です



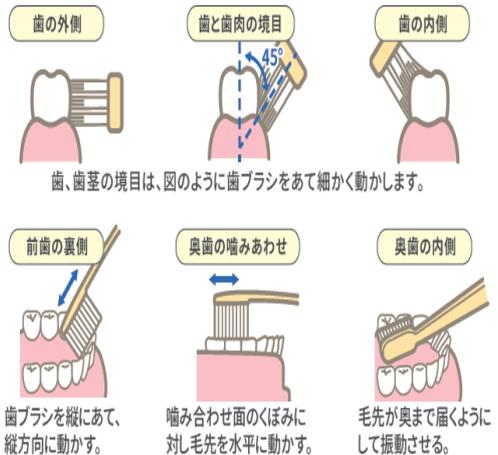
上手な歯みがきのコツ

歯が虫歯になってから受診すると、「歯医者さん=痛い・怖いところ」というイメージがついてしまうことがあります。まだ虫歯の治療をしなくても良い段階（フッ素塗布や定期健診など）から、歯科医院を受診する習慣をつけるといいですね。

生後6か月頃の生え始める時期から、歯医者さんデビューすることをお勧めします。

○乳歯の役割○

- しっかり噛むことで栄養を吸収しやすくなります。
- 噛むことで、きれいな歯並びをつくります。
- 歯並びが整うと、正しい発音・発声ができるようになります。
- 生え変わりの時期になると、永久歯が正しい位置に生えてこられるように誘導してくれます。



水いぼ&とびひについて

水いぼは、人から人にうつる7歳以下のお子さんに多い皮膚の感染症です。バリア機能の未熟な乳幼児は感染しやすいので注意が必要です。掻いてしまい全身に広がったり「とびひ」に移行することもあります。受診をお勧めします。

Q: 水いぼがあっても、プールには入れますか?

A: プールに入れますが、感染防止のため、患部は防水絆創膏で保護するか、ラッシュガード等を着用してください。水いぼが化膿したり浸出液が出ている時は入れません。

Q: とびひがある時は、プールには入れますか?

A: 感染力が強いため、完治するまで入れません。



夏に向けてお肌のケア

○汗をかいたら洗い流そう

- 汗疹の原因にもなります。汗に含まれる塩分は皮膚の刺激にもなります。入浴出来ないときは濡れタオルで拭き取りましょう。

○夏でも保湿しましょう

- 子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので刺激から守るためにも保湿しましょう。

○虫刺されに注意

- 子どもは腫れやすく、掻きこわすととびひにもなりやすいので、冷やしたり、かゆみ止めを塗布してあげましょう。





梅雨の時期の注意点!

○食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。食べる前はしっかり手洗いしましょう。火を通せる食材はしっかり加熱しましょう。

○事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意しましょう。

○夏風邪・RSウイルス

蒸し暑さから汗をかくことが増えていますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。上着など、体温調整を行うようにしましょう。

RSウイルスなどの流行が心配されます。

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、乳幼児の多くが感染します。咳・鼻水・発熱などの症状がある場合は、受診しご家庭でゆっくり休ませてあげましょう。



【幸せホルモン セロトニン・やる気ホルモン ドーパミン】

6月の保健所保健だよりのテーマは、「6月4日～10日は、歯と口の健康週間です」と書いてありました。私も「歯医者さん＝痛い・怖いところ」というイメージから抜けきることは出来ませんでした。何とか80:20運動は達成することが出来ました。

しかし私が今、子どもたちや子育て仲間の皆さま、保育者仲間たち、そしてこれから生きていこうとする“未来人たち”に伝えていかなければならない「生きる力(智慧)」とは何か?を一緒に考えていかなければならない時なのではないかと思い今、ペンを取っています。

なぜならスマホの出現やAI時代の到来という私たちでは想像の世界にしか登場しなかった物が現実となり、とまどいながら現実実在していることにうろたえている人たちが多くいます。

また、新しい人間科学の進化は「人間の幸福感ややる気は、セロトニンやドーパミンという脳内物質によって作り出されている」というのです。

そのもとになるのは、必須アミノ酸のことで肉や魚、卵、大豆、乳製品などタンパク質の豊富な食物から作られ、腸内細菌(フローラ)はそれを脳へ送りこむ働きもしているのだそうです。

最近の日本人を見ていると、心から笑い人生を楽しんでいる人たちが減っているように感じると「こころの免疫学」の著者である藤田紘一郎(医師博士)は言っているのです。私たち(社福)童心会は飽きることなくこれからも

「人間学と人間科学に基づく人間教育」に取り組み

「運動・心・体・暮らし・食事・五感・脳・願い・祈り・念い」とのつながりを大切にしながら「人とヒトとの紡ぎあい」を大切にしていきたいと思っています。

よろしくご協力下さい。