



6月

すずらん通信

平成 30 年度 6月発行 No.33

あじさいがきれいに咲く季節となりました。

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、と体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきたいですね。困ったときには、いつでもご連絡いただけたら幸いです。

すずらんルーム 0967-34-9026



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、ご飯を食べるときはしっかりと噛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。

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。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

■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てください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。



溶連菌感染症



溶連菌感染症とは、容血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5～10歳までの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。

2～5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、風邪の症状と同時に38～39℃の高熱が出ます。発熱から2～3日経つと、首や胸、手首、足首に、粟粒状の発疹が現れて強い痒みを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

予防には、手洗い・うがいが基本です。発症から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。症状が消えても、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。

この季節にピッタリな・・・

殺菌作用のあるシソジュース

材料 シソ…10枚
水…200ml
ハチミツ…適量



作り方 1 シソはざく切りにして、水と一緒にミキサーにかけます。
2 1にハチミツを加えてかき混ぜます。

★シソには、魚などの毒を消す働きがある上、香り成分のペリラルデヒドに強い殺菌作用があり、食中毒を予防します。青シソ(大葉)と赤シソがありますが、薬用としては赤シソの方が効き目が強いと言われています。

