



すずらん通信

令和 6 年 6 月号 No.104

アジサイの花が色づき梅雨の季節となりました。天気が変わりやすくジメジメとした日が続くと、鼻水、咳、発熱と体調を崩しやすくなりがちです。大人でも体調管理が難しい季節の変わり目ですが、お子様の体調の変化にも気をつけていきたいですね。体調がすぐれない時には早めに病院を受診したり、お家でゆっくり過ごしたりして体を整える時間も必要な時期だと思います。梅雨明けの夏を楽しみに健やかに過ごしていきたいですね。

お子さんの急な病気などお困りの際は、すずらんルームまでお問い合わせください。

すずらんルーム [0967-34-9026](tel:0967-34-9026)

歯を大切に

6月4日は虫歯予防デーです。この日から一週間は歯と口の健康週間といえます。乳歯が虫歯になると、歯並びにも影響がでてくる場合もあり、歯並びが悪いと大人になってから顔の形に影響してくる可能性があるともいわれています。また歯が悪いと、頭痛がしたり、姿勢が悪くなることもあります。

歯の役割には、食べ物をかむ他にも発音を助けてくれる働きがあります。歯を大切にするために、使っている歯ブラシの毛の部分広がってないかを見直して、毎食後の歯磨きを家族で心がけたいですね。

咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

- ・蒸したタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は 20℃前後に、湿度は 50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶をすこしずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い梅雨から夏にかけて多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊び体力をつけ、免疫力を高めましょう。