

2024年6月号 おおきくなあれ



岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ

HPアドレス <http://www.kawamura-medical.or.jp>

No. 291

そろそろ梅雨入りが近づいてきているようですが、夏のように暑かったり、涼しい日もあったりと服装に迷う時期ですね。5月は「かぜ」、「胃腸炎」、「咽頭炎」、「手足口病」、「溶連菌感染症」、「RSウイルス」の病気のお子さんにご利用されました。これから、本格的に暑くなってくる時期になり、お子さんも体調を崩しやすい時期に入ります。生活リズムを整えたり、十分に睡眠をとるなど体調管理に気を付けていきたいですね。病児保育園クララでも安心してお子様をお預かりできるよう、環境を整えて行きたいと思っております。今月も遊んで、たくさん食べて元気におおきくなあれ！！



～食中毒には注意しましょう！～

細菌が原因で起こる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生します。今回はそんな食中毒にならないための3原則をご紹介します！

① 細菌をつけない（清潔・洗浄）

食中毒を起こす細菌は、魚や肉、野菜などの食材についていることがあります。手指や器具類の洗浄・消毒や、食品を区分け保管し、調理器具を用途別に使い分けたりすることが必要となります。

② 細菌を増やさない（迅速・冷却）

食品に食中毒菌がついてしまっても、食中毒を起こすまでの細菌量に達していなければ大丈夫です。素早く調理し、調理後はすぐに食べる、またすぐに冷凍し保管しましょう。

③ 細菌をやっつける（加熱・殺菌）

熱には弱いのでよく加熱しましょう。また、調理器具は洗浄した後、熱湯や塩素剤で消毒しましょう！

お知らせ

今月はまだ肌寒い季節ですが、来月からは梅雨明けするので、午睡にお持ちいただいていたブランケットを薄手のバスタオルなどにさせていただくと快眠できると思います！！来月からは薄手の物をお願いいたします。



☆お知らせ☆

6月8日（土）は、小児科休診に伴い、病児保育園クララもお休みさせていただきます。宜しくお願ひ致します。

乳歯について

★歯の質と乳歯の働き★

乳歯は永久歯に比べて欠けやすく、虫歯になりやすく、虫歯になると進行が早いと言われています。食べ物を食べるだけでなく、顎を発達させて顔の形を整えたり、言葉の発音を向上させたり、脳への血流を活性化するなどの役割もあります。

★歯が生える時期に注意すること★

・家族の虫歯菌が感染しないように心がける。

赤ちゃんにはもともと虫歯菌であるミュータンス菌はいませんが、2歳半までに虫歯菌が家族から感染すると、その後虫歯菌は一生住み続けてしまいます。家族の虫歯菌が感染しないように、噛み与えやスプーンなどを一緒に使うことは避ける必要があります。

・早いうちに甘いものを覚えさせない。

子どもは発達するにつれて味覚が変わっていきます。母乳、離乳食、おやつなどの食感、味覚が発達し、経験によって味を覚えていきます。おやつなどの甘いものを覚えていくと量も増え、歯を溶かすスピードも速くなり、乳歯の虫歯の進行が早くなります。早いうちから甘いものや味の濃いものは、避けるように心がけると良いでしょう。

・赤ちゃんの歯と歯の間もケアする。

赤ちゃん用の小さく、柔らかい歯ブラシで磨いてあげてください。歯磨きは、赤ちゃんパパ、ママとのスキンシップにもなりますよ。



↑雨の日でもお家で楽しめる遊び↑

雨が多くなるこの時期は家で過ごす時間が長くなり、子どもたちもストレスが溜まっていきます。ぐずりや不機嫌が増えたり兄弟げんかが多くなったりと、ママやパパにとっても憂鬱な季節かもしれませんね。そんな時にこんな遊びをしてみてもいいでしょうか？

★体を動かす遊び

・トランポリン、バランスストーン、ボールプール、風船遊びなど

★ふれあい遊び

・ママやパパの膝にのって遊んだり、ママやパパが子どもの体に触れながら遊んだりする。

例)「バスごっこ」や「おふねがぎっちらこ」、「いっぽんばしこちょこちょ」、「おいものてんぷら」

・動物の親子になりきって遊ぶ。

例) コアラ…おんぶ。 カンガルー…抱っこしてジャンプ。

ペンギン…親の足の上に子どもの足をのせて一緒に歩く。

サル…親の腕に子どもがぶら下がる。

ウマ…親が四つん這いになり、その上に子どもが乗る。

★室内遊び

・折り紙、新聞遊び、カードゲーム、お菓子作り、室内ピクニックなど

～雨の日はぜひ、紹介した遊びで子どもたちとじっくり遊んでみてくださいね～

