



今年も早い時期から気温の高い日が多くなっています。そろそろ水遊びもしたくなってしまいますね。しかし、この時期暑いときと寒いときの寒暖差もまだあります。気温の差は子どもが体調を崩すきっかけになってしまいます。衣服で上手に調節し、汗の始末や帽子を効果的に使用して暑さに身体を慣して行きましょう！！



【あせもって何？】

汗の出口である汗管が塞がって、汗がうまく排出できないことでおこる皮膚の炎症です

【なんで汗腺が塞がるの？】



- ・かいた汗を放置すると汗に含まれる塩分が汗管を塞いでしまう
- ・汗をかくとべたつきが生じやすいため皮膚にホコリや汚れが付着しやすくなり汗管を塞いでしまう



【あせものケア】

- ・汗をかいたら濡れたタオルでこまめに皮膚に付着した汚れ（塩分・ほこり）を拭き取ったり、シャワーやお風呂で皮膚を清潔に保つようにしましょう
- ・入浴後には水分をよく拭き取って、必要に応じて保湿剤を使用しましょう
- ・予防のために汗をかかせないという方法もありますが、乳幼児は汗をかくことで汗腺が活性化し、体温調節ができるようになるため、汗をかく経験は大切です。汗をかいたあとのケアをしっかりしてあげましょう



6月4日は歯の予防デー

かむことは大切

6月4～10日は、「歯と口の健康習慣」です。虫歯菌が糖類をエサにして酸を発生させて、歯を溶かすのが虫歯です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切！乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。歯磨きが、難しい場合はうがいをする・水やお茶を飲むだけでも虫歯のリスクを軽減することができますが、1日1回でも丁寧に歯磨きをすることをお勧めします ✨ 3・4・5歳児は、一生の習慣が身につく大切な時期です。朝食後に歯磨きをしていないと答えるお子さんがいますので、ご家庭でも歯を磨く習慣をつけていきましょう。仕上げ歯磨きは、親子のスキンシップにもなりますのでほんの数分濃厚な時間を過ごしてみませんか♪

あごの骨や筋肉の成長を助けます

唾液の分泌が盛んになり、消化を助けます



脳の働きが活発になります

歯肉に刺激が伝わり、歯をさせている骨や組織が丈夫になります