



6月号



お元気ですか？看護師です

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」をご覧くださいませ！



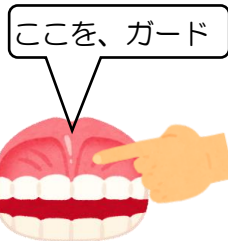
6月は雨が降って涼しい日があれば、晴れて暑い日もあります。また、湿度が上がると体調管理が難しい季節でもあります。衣服の調節やエアコンをうまく活用するなどして気温や湿度の変化に対応しましょう。早寝早起きを基本とした規則正しい生活と栄養バランスの良い食事に心がけ、体調を崩さないよう注意しましょう。



かわいい歯が生えてきたら虫歯予防のポイント



かわいい歯が生えてきたら、いよいよ歯みがきが始まりますがその前に歯みがきを嫌がらないようにする大切なことがあります。それは、赤ちゃんがたくさんスキンシップを受けて、仰向けや口の周囲を触られることが楽しいと感じることなのです。「歯みがきしますよ」と大人は頑張る気持ちで向き合いますが、赤ちゃんは急に仰向けで口の中に歯ブラシが入ったらびっくり！するかもしれません。ママやパパと楽しく触れ合っている中で、歯ブラシが口の中に入ったりすると嫌ではないですね。歯みがき嫌いにならないようにするためには、親子でたくさん触れ合ってニコニコにしていることが大切です。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌はいません。身近なご家族から移る可能性があるため、スプーンや食器の共用は避けましょう。



前歯が4本くらい生えた頃を目安に、歯をみがき始めましょう。上の前歯をみがく時は上唇の裏側にある筋に歯ブラシが当たると痛いので、指でガードしてあげましょう。みがいてあげる時は、笑顔で「歯みがきは楽しい」という雰囲気づくりをすることも大切です。

食後は湯冷ましや麦茶を飲ませて、口の中に残っている食べものを減らします。普段の水分補給も糖分が入っていないものにしましょう。



離乳食の後は、湯冷ましや麦茶でお口をさっぱり…

☆☆5月8日から新型コロナウイルスが5類感染症に移行☆☆

新型コロナウイルスが5類感染症に移行されてマスクの着用・消毒・パーティーの活用・三密回避や人との距離の確保などの感染予防対策が個人の判断に委ねられることになりました。しかし、新型コロナウイルスが変わったわけではありません。流行期や重症化リスクの高い方との接触時には十分な配慮が必要です。基本の手洗いの徹底を続けることと、状況に応じた感染予防に努めていきましょう。

