

病児保育所

ぶちはぴだより

6月

岩国市医療センター医師会病院
 病児保育所 ぶちはぴ
 岩国市室の木町3丁目6-12
 予約・お問合せ 0827-28-2223
 ホームページ iwakuni-med.jp
 看護師 吉水

あじさいがきれいに咲く季節となりました。これから雨の日も徐々が増えてくるかと思えます。天候の変わり目は体調も崩しやすくなりますので、肌寒いときは一枚はおるなど、衣服で調節するののも一つの方法です。お子さんはもちろん、大人もしっかりとご飯を食べ、早寝早起きを心がけて病気に負けない体づくりに努めましょう。



5月の利用状況

延べ利用人数 26件

《病名内訳》

感冒、気管支炎、咽頭炎、
 手足口病、感冒性胃腸炎など

感染症ニュース

RSウイルス感染症が急増流行!!

RSウイルス感染症は、一昨年に大流行がありましたが、今年も一昨年の状況と似ておりゴールデンウィーク明けから急増しています。

他にも感染性胃腸炎、溶連菌感染症、咽頭結膜熱、ヘルパンギーナなどさまざまな感染症が増えています。

感染対策に気をつけて、健康な毎日!

感染症・予防接種ナビ引用

たくさんかんで食べると、
 こんなにいいことがあります

おいしく
 食べられる

苦みのある食べ物でも、たくさんかんでいるうちに、甘みが出て、おいしく感じられます。また、舌にある味を感じる細胞が刺激されて、味わう力が発達すると考えられています。

消化を
 助ける

たくさんかむと、だ液がたくさん出てきます。だ液と混ぜ合わさることで、食べ物が消化しやすい形に変わり、食べ物の栄養分をしっかり体に取り入れることができます。

食べ過ぎを
 防ぐ

たくさんかんで、時間をかけて食べると、脳に「お腹がいっぱいになったよ」という信号がタイミングよく送られて、食べ過ぎを防げます。肥満や生活習慣病の予防にも役立ちます。

脳を
 刺激する

食べ物をかむときのあごの動きは、脳への血液の流れを増やしたり、脳を刺激したりします。そのことが脳の発達を助けたり、脳の働きを高めたりすると考えられています。

表情
 ゆたかに

たくさんかんで、口を動かすことで、あごや口のまわりの筋肉がきたえられ、口元がひきしまった、生き生きとした表情になります。もっとすてきな笑顔になれますよ。

6月4日むし歯予防デー

6月4～10日は「歯と口の健康習慣」です。虫歯予防のためには、歯みがきの週間が大切です。

3・4・5歳児は、一生の週間が身につく大切な時期です。歯を磨く習慣をつけていきましょう。

0歳では、かむタイプの歯ブラシを使用するだけでも唾液が出て、口内の衛生が保たれ、唾液の成分で歯を保護する効果があります。もちろん、大人が仕上げ磨きをしてあげるとさらに効果UPですが…1日に1回就寝前に仕上げ磨きをするだけでも効果的です。(寝ている間は口の動きがないので、口内の細菌が増殖し虫歯になりやすいため)

もし、歯みがきを嫌がる場合は、うがいや食後に水かお茶を飲むのも一つの方法ですが、1日1回必ず歯ブラシを口に入れる習慣から始めていきましょう。少しずつ歯みがきをする習慣をつけていきましょう!!

