



ほけんだより

NO.1

いよいよ梅雨の季節となり、ジメジメとした蒸し暑い日があると思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。梅雨の晴れ間には気温が急上昇したり、天気や気温の変化で体調を崩しやすくなるので、注意が必要です。衣服の調整や汗の始末に、いつも以上に気を配りましょう。

6月は、歯科検診・歯科指導・内科検診があります。また月末にはプールも始まるため健康について考える機会の多い月です。

そこで今回のテーマは「**プールの前のお約束**」と「**むし歯予防大作戦**」についてです。

睡眠と朝食が、「一番大切」です！

～プールの前のお約束～

- お風呂に入って頭は洗いましたか？
- 睡眠は十分にとれましたか？
- つめは短くききましたか？
- 耳掃除は忘れていませんか？
- かみの毛は短いですか？
- しっかり結んでいますか？
- 朝ごはんはしっかり食べましたか？

☆前日・当日に、おうちの方と必ず確認をしましょう☆



朝の検温・プール表への○×の記入を忘れずにお願いします♪

(記入がないと入れません！！)



次のような症状がある場合は、プールに入れません！！

- ★ 顔色が悪い
- ★ 熱がある (37℃以上の発熱。前日に発熱していた場合)
- ★ 体調が悪い (いつもより動きが鈍く、ダルそうにしている。病後明け)
- ★ 目の充血、目やにが出ている。(特に、黄色っぽい～濃黄色の時)
- ★ 腹痛や下痢がある
- ★ 湿疹が出ていたり、傷が化膿している
(水いぼが化膿しそうな場合、水泡が潰れている場合など)
- ★ 病気がある (心臓病・伝染病・とびひ・結膜炎・中耳炎・副鼻腔炎など、水遊びによって病気が悪化したり、人にうつる可能性がある病気の場合)

※詳しくはかかりつけのお医者さまにご相談ください

※お薬を飲んでいるお子様は、プールに入れません。



むし歯予防大作戦

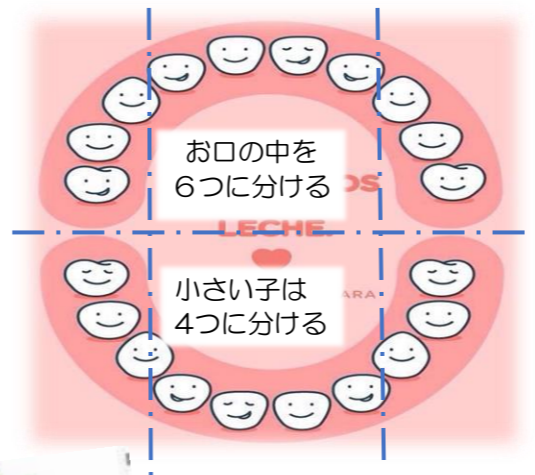


「歯」は一生のパートナーです！！

歯は、食べ物を摂取するだけでなく、食べ物を噛むことによって「脳細胞を活性化させる」「唾液の分泌を促し抗菌作用を高める」「発音を助ける」など、人の成長や体を守るための効果もあり、私たちが日常生活を送る上で、とても大切な役割を担っています。

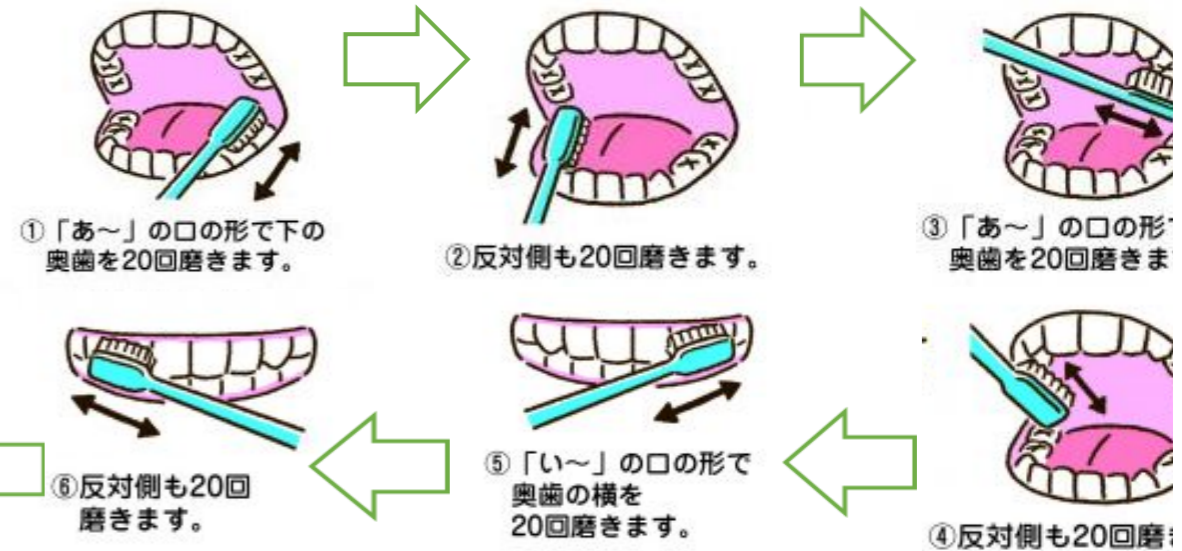
生まれたときから「**歯は一生のパートナー**」として、上手に付き合っていきましょう☆

☆☆ 1日1回は！ 寝る前には！ 必ず「歯磨き」をしよう！ ☆☆☆



- ハブラシを**2本**用意しましょう。子ども用と仕上げ用です。
- うがいのコップとお水を用意しましょう。
- ハブラシの持ち方は…子どもは「**グーの手**」でOK。大人は「**鉛筆持ち**」です。

さあ！準備ができれば、以下の手順でみがきましょう♪



まずは、じぶんでみがいて。 そのあとは、おうちのひとに、「しあげみがき」してもらいましょう

「仕上げみがき」について

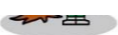
☆子どもが自分でしっかりと、歯をみがけるようになるのは「**9歳**」くらいです。☆
それまでは、大人の「仕上げみがき」が必要です。特に、5歳～9歳くらいは歯の交換が活発で、むし歯が出来やすくなるので、大人がしっかり口の中を観察してあげましょう。

仕上げみがきをする際は、歯ブラシを「歯と歯ぐきの間の歯周ポケット」にあてがうようにし、軽い力で小刻みにみがきましょう。
シャカシャカと、みがく音がしている場合は力が入りすぎている証拠です。優しくソフトにみがきましょう。

☆保護者の皆様へ大切なお願い☆

登園時に水筒を持参して下さってありがとうございます。まだ6月だというのに、まるで夏が来たかのような気温と陽射しを浴びながら、子ども達は元気に遊びまわっています。水筒の中身がなくなってしまう子が、これから増えてくると思いますので、十分な量の準備をお願いします。水筒の中身についてですが、**熱中症予防のために「麦茶」を推奨**しています。「お水」だけでは体の水分バランスが崩れてしまい、





この暑さの中では、ほとんど効果がありません。**ぜひ「麦茶」のご準備をお願い致します。**

さいお友達は
「10回」 ずつ



で上の
す。



きます。

いので、

