



保健だより 5月号



2022.5.2

新渡戸文化子ども園
保健室 丹野・新田

新緑の美しい5月。元気にあそぶ子どもたちの姿に、さわやかな風が吹き抜けます。

ゴールデンウィークを楽しく過ごしたあと、心身ともにちょっと不安定になることも。ご家庭と連携をとりながら、お子さんのようすに気を配っていきたいと思います。

健康診断を行いました

健診の結果、専門機関での検査が必要と指摘された場合には「**勧告通知(健診結果のお知らせ)**」を5月中にお渡しいたします。

短時間で全園児を診察するため、診断ではありませんが、健康で安全な園生活を送るために、検査が必要な方は受診をお願いいたします。

また、健診結果を記載した「**健康手帳**」も5月返却予定です。内容をご確認いただき、サインもしくは捺印のうえ、ご提出ください。




汗をかこう!

5月になり、少しずつ暑い日が増えてきました。汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

汗をかいた後は…

子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもができやすくなります。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。



歯みがき

健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。甘い物＝虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うこともおすすめです。

歯ブラシ選びの基準

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯科医院の先生に相談して購入するのが一番でしょう。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。

歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきがよくみかけます。鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきましょう。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。前歯は歯ブラシを90°にあて、歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてると汚れがとれやすいです。

● 今回の歯科検診では、皆さまのご家庭での日々の歯みがきのおかげで、歯科医の先生から「子ども園はみなさんよく歯みがきができていました」とコメントをいただきました！これからも引き続き、よろしくお願いいたします。

