



ほけんだより 6月号



梅雨の季節がやってきました。新年度から頑張ってきた子ども達も、天気の変わりやすいこの時期は、体調を崩しがちです。ご家庭でもお子さんとゆっくり過ごす時間を作るなどして、無理のないように過ごしていきましょう。



～歯みがきをしよう～

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口を健康に保つためには、歯みがきが大切です。この機会に普段の歯みがきを見直しましょう。



お子さんの 歯みがきをする時のポイント

- ・膝の上に子どもの頭を乗せて、歯みがきをしましょう
- ・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、歯の裏側は特に丁寧にみがきましょう。
- ・前歯は90°、歯と歯ぐきの間は45°に歯ブラシを当ててみがきましょう。
- ・1本ずつ丁寧にみがきましょう。



お子さん自身で歯みがきをする時は…

お子さんが、1人で歯みがきをしている時の事故が増えています。ケガの中には、歯みがきしながら走って転倒し、のどに大けがをしたケースも……。1人で歯みがきをする時は、以下の事に気をつけましょう

- ・お子さんが歯みがきをしている時は、そばで見守る。
- ・床に座らせるなど、落ちついて集中できる環境で行う。

また、子ども自身での歯みがきだけでは、きちんとみがききれず、みがき残しも多いです。

必ず、大人の人が仕上げみがきをしましょう。



熱中症

ジメジメした日も要注意！

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがありますが、太陽が出てなく、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険があります。

人間の身体は、暑いと汗をかき、汗が蒸発するとともに身体の熱を外に逃がします。しかし、湿度が高い日は、汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもるため熱中症になる危険が高まります。6月は夏に向けて気温が高くなる上に、梅雨に入り、ジメジメした日が多くなります。外出や運動時は、気温だけでなく湿度にも注意し、こまめな水分補給や休憩などを心がけましょう



手足口病増えています！

夏が近づき、夏に流行る感染症が増えてきました。現在、手足口病が全国的に流行しているようです。

手足口病は、手の平・足の裏・口腔内などに小さな発疹や水疱が出来る感染症です。発疹はお尻や膝・肘などにも出来たり、痛みやかゆみを伴い、発熱する事もあります。

登園には、登園届が必要な感染症になりますので、気になる症状などがある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

熱が下がり、普段通りの食事がとれる事が登園の目安です。



健康診断を行いました！



健康診断にご協力頂きありがとうございました。医療機関での検査等が必要とされた方に「勧告通知（健診結果のお知らせ）」をお渡ししています。短時間での健診のため、正確な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も、病院受診をおすすめ致します。また全ての健診結果が揃いましたら、健診結果を記載した「健康手帳や健康カード」を返却致しますので、内容をご確認いただき、サインもしくは捺印のうえ、園までご提出ください。