



ほけんだより 6月号



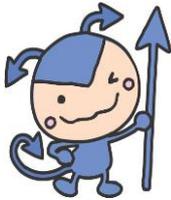
新渡戸文化学園
保健室 坂口・小島

6月に入り、あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。梅雨は雨の日が多く、湿度も高い日が続きます。身体が暑さやジメジメした気候に慣れていないこの時期は、体調を崩すお子さんも増えてきます。こまめな水分補給や衣服の調整を行い、お子さんの様子の変化に気を配っていきましょう。

寝る前の歯みがきを忘れずに！

なぜ寝る前の歯みがきが大切？

むし歯が一番進行しやすいのは寝る前です。むし歯の原因になる虫歯菌は、口の中の食べかすや糖분을エネルギーにして、むし歯を作ります。日中は、唾液の力で虫歯菌が活動出来ないようにしていますが、寝ている間は、唾液の量が減ってしまいます。そのため、寝る前に歯みがきをしないと、食べかすや糖分が残ったままになり、むし歯が進行してしまいます。



お子さんが一人で

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きます。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。
- ・座って行うなど、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、大人の方が仕上げみがきをしましょう。

雨の日のケガや事故に気をつけよう！

梅雨は、雨や湿気で地面が濡れている事が多く、ケガや事故が増えやすい季節です。外出時は、以下の事に注意しましょう。

足下は濡れていませんか？

マンホールや側溝のふた・タイルなどは、濡れていると滑りやすく危険です。そして、室内でも傘からの水滴で床が濡れている事があり、歩行時には注意が必要です。

靴底がすり減っていませんか？

靴底がすり減っていると、滑り止めの溝がなくなり、滑りやすくなります。また足に合っていない靴も転倒の原因になります。お子さんの靴を、確認しておきましょう。

自転車に乗る時は、ヘルメットをかぶっていますか？

梅雨は、自転車の事故が増えます。近距離の移動でも、必ずヘルメットをかぶりましょう。

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。