

ほけんだより

れいわ ねん こども未来課保育幼稚園係
6月号 Tel 53-4083

ほけん目標

むし歯予防に努めよう。



今月のほけん行事

4か月児健康診査 ・ 10か月児健康診査

医(病)院で受けましょう。

1歳6か月児健康診査 ・ 3歳6か月児健康診査

個人通知が届きます。

最近小児科でよく見る病気

胃腸かぜ、アデノウイルスにかかるお子さんがみられます。

手洗い、手指消毒をしっかりと、予防をこころがけましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

熱中症は予防が大事！

熱中症は、気温が高いなどの環境下で、体温調節がうまくできず、体の中に熱がこもってしまふことで起こります。特にこどもは、体温調整が上手にできないため、熱中症にかからないように注意が必要です。

〇暑さを避けましょう

- 窓開放や換気扇等による換気をしながら、エアコンを上手に使いましょう。



- 涼しい服装を心がけて、外に出る時は暑い時間帯を避け、帽子や日傘を活用しましょう。



〇のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう

めやすは、1日あたり
1. 2リットル



〇日頃から健康管理をしましょう。

- 毎日の体温測定や健康チェック等を実施し、健康管理を充実させましょう
- 体調が悪いと感じたときは、無理をせず、自宅 dengan 様子を見るようにしましょう

こどもの歯を守ろう！

保育園・こども園では、3、4、5歳児クラスを対象に5、6月にむし歯や歯みがきの話をして
います。こどもたちは、「むし歯にならないためにご飯を食べた後、歯みがきをする」ということ
をよくわかっています。紙芝居や歯の模型を使って、むし歯ができるまで、歯の形や歯みがきの
仕方等をわかりやすく伝えていきます。

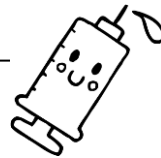
むし歯菌から★好かれるのは、★こんな子だよ！



よく噛んで食べることは、食べものを味わい、消化を促す刺激にもなり、あごの発達にも欠か
せません。また、だ液がたくさん出て食べかすを歯から落とすなど、むし歯になりにくい口のな
かの環境をつくります。食事やおやつはだらだら食べずに、時間を決めて食べることが大切です。

こどもたちには、しっかり噛むことで力が強くなったり、口の中をきれいにしてくれたりする
ので、給食やおやつを食べる時は、よく噛んで食べることが大切だと伝えていきます。

★ 予防接種後のお願い ★



予防接種後は、接種部位の発赤、腫れ、痛みや発熱、だるさといった副反応が起こること
もあり、もし症状が出たときは、安静にして症状を見守るようにします。また、走るなど
激しい運動は避けること、接種部位を触ったりこすったりしないことも大切です。

保護者もお子さんも安心して園生活を送っていただくために予防接種は、降園後や土曜日
にされるなど、できる範囲でご家庭でお子さんの様子をみていただきますようご協力をお
願いします。