

# ほけんだより

令和5年 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

お腹のかぜが増えています。アデノウイルスは少なくなってきましたが、ヘルパンギーナが出てきています。

手洗い・うがいを十分に行い、体調管理に気を付けましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

## 園でのプール遊びについて

プールあそびは、子どもたちの健康と安全を第一に考えて行っていきます。新型コロナウイルス感染症の位置づけは変更されましたが、地域等の感染状況、予防対策が整わない場合、気温35℃を超える猛暑となり熱中症等の危険が考えられる場合等、急きよ中止する場合があります。

### ○ プール遊びが始まる前に

- ・水着やラッシュガード等、お子さんのからだに合っているか確かめましょう。
- ・こまめに手や足の爪を切るようにしましょう。思わぬケガにつながらないように気をつけましょう。
- ・お子さんの髪や肌の状態をチェックしましょう。水いぼやとびひ、アタマジラミは、早めに見つけてかかりつけ医などに相談しましょう。

### ○ プール遊びがある日は

- ・登園前の検温、咳症状の有無、排泄面、顔色、元気のなさなど、いつもとちがう症状がないか、健康チェックをお願いします。
- ・からだにホクナリンテープや絆創膏等が貼ってあるときは、遊んでいる途中にはがれてしまうこともあるため、はがしておきましょう。
- ・暑さ対策、水いぼの保護等として、ラッシュガード等を上手に使いましょう。

### ○ プール遊びをしている時は

- ・水温、気温、暑さ指数を確認し、子どもたちの動きや表情をしっかりと見て、熱中症や脱水に気を付けます。
- ・水あそびをしない子どもについては、熱中症にならないよう日陰等で過ごします。
- ・プールの水の清潔を保つため、消毒効果のある残留塩素濃度を0.4~1.0mg/lに保ちます。



## ○ プール遊びをした後は

- ・ 園でもからだを洗い流しますが、お家でお風呂やシャワーで髪の毛やからだを洗うようにしましょう。
- ・ からだがとても疲れています。ご飯をしっかりと食べて、早めに寝て、からだを休ませましょう。

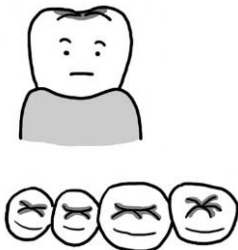
## こどもの歯を守ろう！

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。

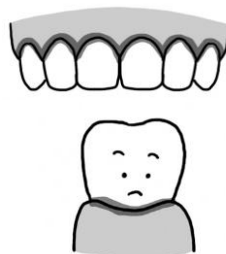
### みがき残しやすい場所は、こんなところ



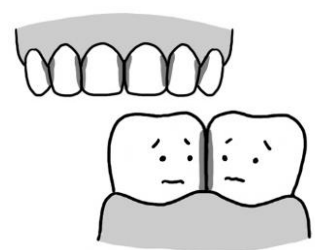
#### ○ 奥歯の溝



#### ○ 歯と歯ぐきの境目



#### ○ 歯と歯の間



#### ○ 歯が低くなっているところ



#### ○ 歯の裏側



4～5歳頃になると、こども自身で歯みがきをするようになってきます。しかし、むし歯になりやすい（みがき残しやすい）ところをみがくことは、まだまだ難しいです。みがき残しがあると、むし歯の原因になるため、お家の方による仕上げみがきをお願いします。