

# ほけんだより

れいわ ねん みらい かほいくようちえんかり  
令和6年 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

R S ウイルスが流行っています。

これからの時期は、手足口病やヘルパンギーナに気を付けましょう。

手洗いを十分にを行い、体調管理に気を付けましょう。

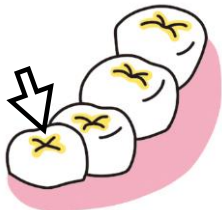
資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

## こどもの歯を守ろう！

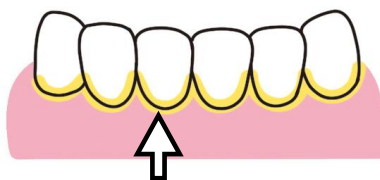
各園、3, 4, 5歳児クラスを対象に 5~7月にむし歯や歯みがきの話をしています。紙芝居や歯の模型を使って、むし歯ができるまでや歯みがきの仕方等をわかりやすく伝えています。

○ 歯みがきでみがき残しやすいところをしっかりとみがこう

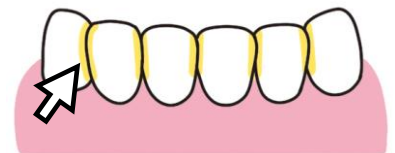
【奥歯のみぞ】



【歯と歯ぐきの境目】



【歯と歯の間】



○ 仕上げみがきをお願いします

みがき残しがあると、むし歯の原因になります。

また、寝ている間は、むし歯の原因となる「ミュータンス菌」が増えるのをおさえる力がある“だ液”の量が少なくなります。寝る前の歯みがきの習慣を身につけ、お家の方による仕上げみがきをお願いします。

○ よく噛んで食べよう

食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんのだ液が分泌されます。

そのだ液には、「そしゃくや飲み込みを補助する」「食べ物を溶かす」「食べ物のカスや細菌を洗い流す」といったはたらきがあります。



## 園でのプール遊びについて

プールあそびは、こどもたちの健康と安全を第一に考えて行っていきます。気温35℃を超える猛暑となる、熱中症警戒情報が発令されている等の場合、急きょ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、こ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つけます。
- ・ 水あそびをしないこどもについては、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、家で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。ご飯をしっかり食べて早めに寝てからだを休ませましょう。