

# ほけんだより

れいわ ねん 6月号 Tel 53-4083  
みらいかほいくようちえんかかり  
令和7年 とも未来課保育幼稚園係

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。

## 小児科でみられる病気

りんご病（伝染性紅斑）がみられます。

これから暑くなってくるため、手足口病、アデノウイルス、ヘルパンギーナ等の夏かぜ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

## 本格的な夏がくる前に、からだを暑さに慣らしましょう！

暑くなる前からできる熱中症予防のひとつが、「暑熱順化＝からだを暑さに慣らすこと」です。

汗には、体温を調節してくれる役割があります。上手く汗をかけないと、体内に熱が溜まり、熱中症の危険が高まります。そこで暑さが本格化する前に、からだを暑さに慣らしていくことで、上手に汗をかけるようになり、体温調節ができるようになります。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって汗をかく練習を始めましょう。



散歩をしたり、外で遊んだりして汗をかこう。



お風呂では、湯船につかって汗をかこう。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給しよう。

# 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きます。

4, 5歳児の子どもたちと実際に歯みがきをしていると、自分の利き手側の歯や前歯の裏側をみがきにくそうにしている子がみられました。自宅で歯みがきをするときや仕上げみがきをするときに、気をつけてみてあげてください。

○ 子どもたちがみがきにくそうにしていたところ

【利き手側の歯】

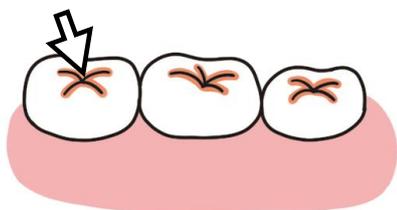


【前歯の裏側】

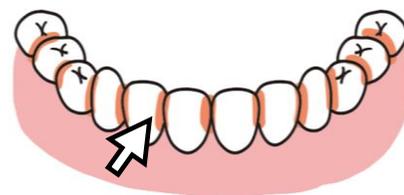


○ 歯みがきでみがき残しやすいところ

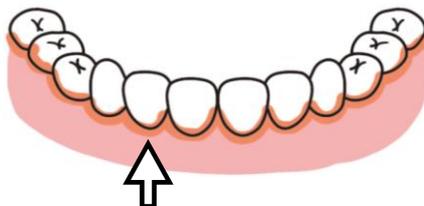
【奥歯のみぞ】



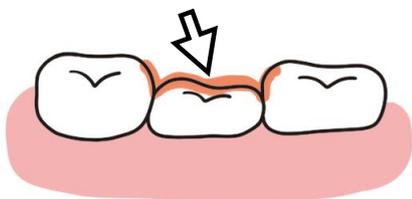
【歯と歯の間】



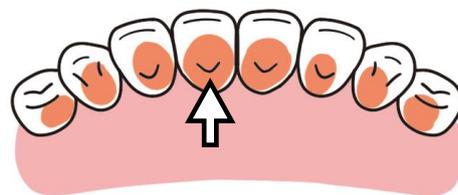
【歯と歯ぐきの境目】



【歯の高さが違うところ】



【歯の裏側】



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ましょう。