

# ほけんだより

H30-6月号 no.212



## は 歯をたいせつにしよう

6月は梅雨の季節に入り、ジメジメして肌寒い日があったり、また蒸し暑い日があったりと、気候の変化が大きい月ですね。健康、衛生面に気をつけて気持ちよくすごせるよう、心がけましょう。

### がつ は えいせいしゅうかん 6月は歯の衛生週間です。

保育園では給食後に歯みがきをおこなっています。0・1歳児ではガーゼで拭いています。これは食後に歯の汚れをしっかりと落とすことだけでなく、食べたらみがく習慣を身につけることも目的となっています。



例年、年中児から急にむし歯になるお子さんが多くみられます。4, 5歳になると大抵のことは自分できるようになるので、こどもに任せてしまいがちですが、きちんとみがけているかどうかチェックをお願いします。園では食後にひとりひとり、仕上げみがきをしています。朝晩、支度等でお忙しいでしょうが、ご家庭でもみてあげてください。磨き残しのチェックとして園で歯垢の染め出しも予定しています。

★**お願い**：お子さんが園で使用している歯ブラシの状態をチェックしてください。かなりブラシの毛が開いてしまっているのを見かけます。ブラシの植毛部を柄のほうから見て、柄からはみ出していれば替え時です。毛先が曲がっていると歯の汚れをかき出すことができません。



### き も す 気持ちよく過ごすために



- ・爪は大丈夫？・・・爪は1日に0.1～0.2mm伸びるといわれています。一週間に一度は切りましょう。
- ・髪は長くない？・・・髪が目にかかったり、顔にかかっていませんか。汗ではりつきまじり、結んでない長い髪はプールが始まるとキャップの中に髪をしまうのは大変です。
- ・下着はつけてる？・・・下着の生地は汗を吸うのにもっとも適した織り方がしてあります。下着をつけて、汗をかいたら着替えましょう。
- ・靴は洗ってる？・・・靴の中は汗や土や砂等で不潔になりやすいものです。週末には洗いましょう。靴下なしで履くと汗が直接靴に付いて、ひどいにおいがします。靴下を履いてね。

### けんこうしんさ 健康診査について

先月から健康診査、検査をすすめています。結果がそろいましたら異常のあるかたには個別にお知らせします。異常を指摘されたかたは、早めに受診等していただき、担任、または保健室まで結果をお知らせください。異常のなかったかたにはお知らせいたしませんのでご了承ください。

- ・5月は病気で欠席の子が4月より少なかったです。胃腸かぜ、アデノウイルス感染症、溶連菌感染症に罹ったお子さんが数名ずつありましたが、おおきく拡がることはありませんでした。
- ・そろそろプール遊びが始まりますが、「水いぼ」や「とびひ」等、皮膚に感染症がある場合、状態によってはプールに入れないこともありますので早めに治療を受けてください。
- ・夏かぜ(胃腸かぜやヘルパンギーナ等)もだんだんと流行し始めます。手洗い、うがいを忘れずに。また、その洗った手をふくハンカチも持ったかどうか確認してくださいね。