

6月のほけんだより

令和5年5月31日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

アジサイが色鮮やかな季節になりました。温度も湿度も高くなっていく時期です。汗をかいたらふき、こまめに着替えをしましょう。天気や気温の変化が激しい時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。

6月のほけん目標 ・清潔に過ごす ・歯の健康を考える

6月4日は虫歯予防デー

虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。

お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



虫歯は食べ方で防ぐ？

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、長時間口の中に入れたままになるお菓子は、汚れがたまり、虫歯を招きます。

やわらかいものばかり食べる

噛む事が少なく、唾液が出にくいいため、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘い物を食べてもその後歯磨きをすれば安心です。



よく噛んで食べる

よく噛むと、唾液が良く出ます。野菜類や海藻類、キノコ類など、噛み応えのある食材を様子を見ながら取り入れましょう。

歯科検診



6月2日(金) 9:30~

歯科医師2名が感染予防を徹底し施行します。

ご家庭での朝晩の歯磨きの習慣をつけ、感染予防をしていきましょう。

歯科検診では次の項目を調べます。

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- 虫歯はないか
- 歯垢が付いてないか
- 歯肉が腫れていないか

検診の日は朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

事前にフッ素塗布の申し込みを
うへぶ連絡帳で回答していただきました。
ご協力ありがとうございました。

健康検診



6月13日(火) 13:00~

日ごろ気づきにくい病気を発見したり、子どもの健康を守るためにもとても大切です。医師に聞いておきたいことや気になることがあれば、お知らせください。

調べる内容は・・・？

- ・やせすぎ、太りすぎはないか
- ・心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- ・骨や姿勢はゆがんでいないか
- ・皮膚の様子に異常はないか
- ・病気にかかっているか

前日はお風呂に入り清潔にしましょう。
髪の毛の長いお子さまは結んできましょう。