



6月のほけんだより

うのすまい保育園 R2. 6. 3担当おおぼまさこ



梅雨の季節になりましたが、今年は、いつもの梅雨の時期と違い暑い日がつづいています。また、コロナの影響もあり感染予防のためマスクが必要です。そのため、いつもより体に熱がこもりやすくなっていますので熱中症に注意が必要です。衣類の調整をこまめに行い過ごしやすい環境作りに配慮し、お子さまの変化に気を配っていきましょう。

歯について、



歯ブラシは、**ブラシの毛がはみ出し**が見えたら**交換時期**です。

歯や口の中にはこんなはたらきがあります。

●**だ液**には、歯を溶かす酸の効果を弱めるはたらきがあります。だ液がたくさん出る人は、虫歯になりにくいと言われています。

●再石灰化

だ液には一度溶けてしまった歯をもとの状態に戻そうとする再石灰化という働きがあります。



お菓子は、「量」より「回数」に注意むし歯になりやすいのは、お菓子をどれだけ食べるかではなく1日に何回食べるかが関係していることです。時間を決めてたべさせるようにしましょう。

まずは、ガーゼで歯みがきに慣れさせましょう。

歯が生えて、まもないころは、ブラッシングをしようとしても、口の中に物が入ると抵抗し、うまくいかないことがあります。指にガーゼを巻きつけて少しずつ慣れさせて歯や口の中を拭くことから始めましょう。

仕上げみがきは、小学校3年生くらいまでは、保護者の方が行いましょう。

歯の表面についたプラーク（細菌のかたまり）を子供は器用にとることはできないので、虫歯の予防のため仕上げみがきをおねがいします。

デンタルフロスを活用しましょう。歯と歯の間のかすをとるにはフロスも有効です。



高熱に注意!

夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。



内科健診があります。

日 時 6月10日

12時30分から

担当医は、はまと神経内科クリニック濱登文寿先生です。当日はお休みしないで受けるようにお願いします。

健診前には、お子様の気になる様子をお聞きしますのでよろしくお願ひします。

歯科健診については、日時がまだ決まっていません。決まり次第ご連絡いたします。

