



# ほけんだより 6月号

平成29年度  
認定こども園さめ保育園  
養護助教諭 田中かず子

あじさいが咲きはじめる季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

## 6月4日は虫歯予防デー

食べ物を食べると、食べ物のかすが口の中に残ります。虫歯菌は、食べ物のかすの中の砂糖などを食べて菌垢となり、酸を出して虫歯をつくります。食べ物のかすや菌垢は歯みがきをして残さないようにしましょう。また、砂糖は虫歯菌のえさになるので、砂糖が入ったおやつなどは減らし、キシリトールなどの甘味成分が入ったものをじょうずに利用しましょう。

就学前のお子さんのフッ素塗布については、歯科医さんにご相談ください。



## 歯科健診があります



6月6日(火) 12:30~

歯科健診では次の項目を調べます。

- 歯並び・かみ合わせなどに異常はないか
- 虫歯はないか

など

歯科園医…近藤ファミリー歯科

近藤一也先生

## 梅雨の時期の注意点

### ■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。加熱した物も放置すると傷みやすいので気をつけましょう。

### ■かぜ

蒸し暑いときもあるので、汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしましょう。

## ▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚(ひふ)のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取り除きます。

