



# ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

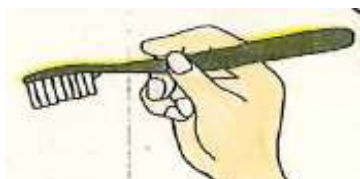
令和5年 6月号

## 乳幼児期から十分な歯のケアが大切！

歯をしっかりとみがくためには、正しい歯みがきが大切です。子どもたちが、歯みがきの仕方を身につけていけるように保護者が歯ブラシの持ち方とみがき方のコツを教えることが必要です。



### 《 歯ブラシの持ち方 》



えんぴつを持つように歯ブラシを持つことで、余計な力が入らずにみがくことができます。

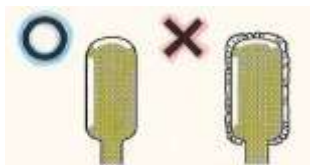
### 《 仕上げみがきが大切 》

毎日、寝る前に仕上げみがきをするのが予防の上からも大切です。

むし歯になりやすい部分を中心にみがきましょう。

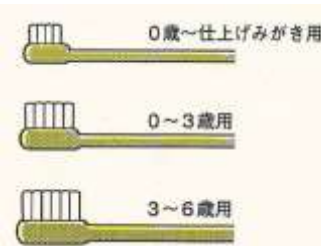


### 《 歯ブラシの交換時期 》



後ろから毛先がはみ出していたら新しいものに取り換えましょう。小さな子は、歯ブラシを噛んでしまうことがあるのでこまめに確認しましょう。

### 《 仕上げみがき用の歯ブラシ 》



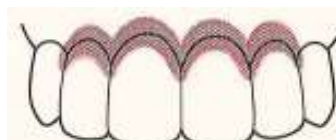
子ども用の小さいヘッドのものにします。歯ブラシのパッケージに何歳用と記載されているその表記を参考にして選びましょう。



## むし歯になりやすい場所をしっかりとみがこう！

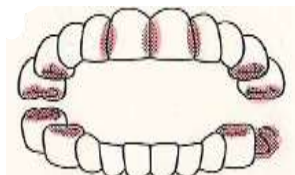


0～2歳



歯と歯肉の境目に注意します。  
上の前歯は早い段階でむし歯になりやすいところです。

2～3歳



奥歯のかむ面の溝、前歯の歯と歯の間、生えてきたばかりの奥歯に注意してみがきます。

3～5歳



歯の溝、奥歯の歯と歯の間に注意してみがきます。

6歳～



生えだての6歳臼歯などの永久歯はみがきにくく、汚れが付きやすいため、注意が必要です。



## 熱中症に注意しましょう！



梅雨は、気温や湿度の変化やからだはまだ慣れていない時期でもあり、熱中症の危険があります。子どもたちが安心安全に過ごしていけるように注意していきたいと思います。

### 症状

- からだのほてり（顔が赤い、手足が熱い）
- 気持ちが悪い、ぼーとする
- 立ちくらみがする（ふらふらしている）
- 吐き気がする
- からだがだるい など



**脱水状態や高体温になっているため、早急に対処が必要な状態です！**

### 対処

- ・涼しいところへ移動し、衣服をゆるめる
- ・水分・塩分補給を行う
- ・体温が高い時には体を冷やす など

**状態が悪化した場合には、救急車を要請する必要があります！**



熱中症対策として、こまめに水分補給を行うことや日よけ対策（帽子・日陰）をしていきます。  
お子さんの体調に心配な様子がみられた場合には、保護者の方へすぐに連絡をさせていただきます。  
状況によっては早めのお迎えをお願いします。

・・・熱中症については、ほけんだより7月号で詳しく特集します・・・



## ※プールや水遊びの体調チェックを忘れずにお願いします。

プールや水あそびはいつも以上に体力を消耗するため、体調が優れない場合には入ることができません。毎日の体調のチェックを忘れずにお願いします。

お子さんの体調面で気になる様子がありましたら、登園時にお知らせ下さい。

また、登園後の体調の変化や皮膚の状態などによっては、園の判断でプールや水遊びを控えさせていただく場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。



## 《 7月の乳幼児健診・相談 》

会場:保健センター(TEL82-1111)

|               | 6か月児健診<br>(R4.12月生) | 1歳6か月児健診<br>(R3.12月生) | 2歳児健康相談<br>(R3.6月生) | 2歳6か月児フッ化<br>物塗布と健康相談<br>(R2.12月生) |        | 3歳児健診<br>(R2.1月生) |
|---------------|---------------------|-----------------------|---------------------|------------------------------------|--------|-------------------|
| 対象月に<br>生まれた子 | 12日(水)              | 11日(火)                | 14日(金)              | 26日(水)                             | 1~15日生 | 4日(火)             |
|               |                     |                       |                     |                                    | 16~末日生 | 25日(火)            |
| 受付時間          | 13:10~14:00         |                       | 13:10~14:10         |                                    | 受付時間   | 13:00~13:45       |

受診したら園にお知らせください。



※ 体調不良の場合には無理せず保健センターや主治医に相談をしてください。  
また、対象月に受けられない場合は保健センターにお知らせ下さい。