



ほけんだより

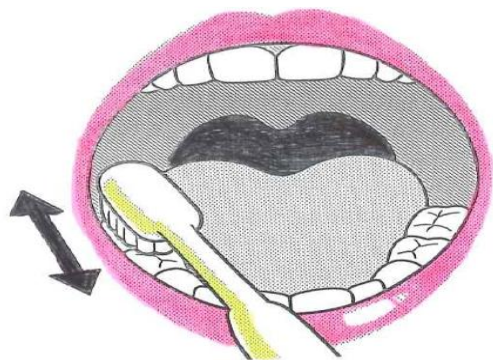


御殿場市保育幼稚園課

令和7年 6月号

「あー」と「いー」の口でしっかり歯みがき

園での歯科健診は終わりましたか？6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康は、全身の健康状態にも大きく関わってきます。「あー」と「いー」の口で、歯をきれいにみがきましょう。保護者の方は、寝る前の仕上げみがきをお願いします。

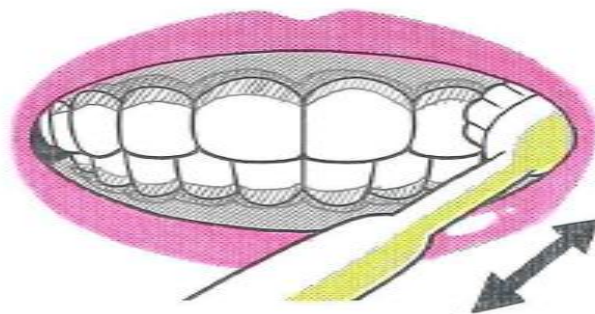
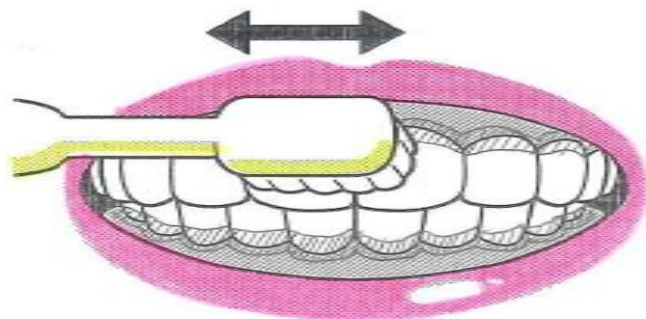


★「あー」の口で奥歯や前歯の裏側をみがく

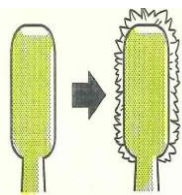
- ① 「あー」の口をして、上下の奥歯をみがきます。
- ② みがきやすい**下の奥歯**から、溝に歯ブラシを当てて、歯列に合わせてまっすぐ動かします。
- ③ **上の奥歯**は、下の奥歯にくらべてみがきにくいので、ゆっくり動かします。
- ④ **奥歯の内側**は、下の奥歯から手前側にみがきます。
- ⑤ **前歯の裏側**は、歯ブラシを縦にしてみがきます。

★「いー」の口で前歯や奥歯の外側をみがく

★唇が上がらない！歯と歯茎の境目をみがく



- ① 「いー」の口で、**前歯の外側**を上と下にわけて、はみ出さないように歯ブラシを動かしてみがきます。
- ② **奥歯の外側**も同じように、上と下にわけてみがきます。
- ③ 唇を上げる力が弱くみがきにくいので、**歯と歯茎の境目**もみがき残しがないようにみがきます。



《 歯ブラシの交換時期は？ 》

- ・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は、子どもが使う歯ブラシと別に用意しましょう。

かかりつけの歯科医院は決まっていますか？
乳幼児期から歯と口の健康を守るためには、かかりつけの歯科医院での定期的な健診をすることが大切です。



《 そろそろ梅雨がはじまります！ 》

気温がぐっと上がり夏の日のように暑い日もあれば、梅雨に入って雨で急に冷え込む日がある、1日の中でも気温の寒暖差が激しい季節です。湿度が高くなり蒸し暑くなると熱中症の危険もあります。

子どもたちが安心安全に過ごしていけるように、ご家庭でも体調管理をよろしくお願いします。

子どもの熱中症を防ぎましょう！

雨の日は…！

日陰を利用

野外では帽子を！

のどが渇く前に、
こまめな水分補給を！

通気性や、速乾性に優れた
素材の肌着を着る

カーディガンなど、
薄手で羽織れる長袖
の上着を1枚用意



感染予防対策をして健康に過ごしましょう！

市内の園では、5月始め頃より、りんご病やRSウイルス感染症、アデノウイルスによる感染症などでお休みの報告があります。感染予防対策として、手洗い・うがい・換気・消毒等は、こまめに行うことが大切です。

参考・引用：熱中症環境保健マニュアル 2024

「ほけんニュース」少年写真新聞社



～プールが始まります～ 体調チェックをお願いします！！

プールや水あそびは、いつも以上に体力を消耗します。

また、①化膿性の湿疹（とびひ）、②目や耳の病気、③下痢症状がある場合には、プールに入ることができません。子どもの体調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。気になるの症状がある場合は、早めに治療を受けるようにしましょう。

なお、登園後の体調の変化や皮膚の状態などにより、園の判断でプールや水あそ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	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児7ヶ月化物塗布と健康相談	3歳児健診
対象月に生まれた子	16日（水） （R6.12生）	15日（火） （R5.12/11 ～12/31生）	11日（金） （R5.6生）	25日（金） （R4.12生）	9日（水） （R4.1生） 23日（水） （R4.1生）
受付時間	13:10～13:45		13:10～13:45		13:00～13:45

受診をしたら
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、対象月に健康診査・健康相談を受けられない場合には保健センターへ連絡をお願いします