



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和8年6月号

乳歯の時からむし歯予防を

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。乳歯はたべものをかむだけではなく、永久歯が正しく生えるための道しるべになる大切な役割があります。乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯の歯並びが悪くなったり、大人になってからむし歯になりやすくなったりします。一生使う大切な歯を守るために、乳歯のうちから歯に良い習慣を身につけ、将来のむし歯を予防しましょう。



ブクブクうがいをしましょう

3歳頃から徐々にブクブクうがいを始めると、4歳頃には上手にできるようになります。ブクブクうがいは口の中をきれいにするだけではなく、効果的に口の周りの筋肉を鍛えられます。水を使ったブクブクうがいができないお子さんは、ほほを膨らませる「にらめっこ遊び」から始めてみましょう。



参考・引用：「ほけんニュース」少年写真新聞社

お子さんの歯を守るために…

《仕上げみがきが大切》

寝ている間は唾液が減ってむし歯になりやすいため、特に寝る前は保護者が仕上げみがきをするようにしてください。



歯みがき剤は
2歳頃までは
米粒程度。
6歳頃までは
グリーンピース程度。

《定期健診を受けましょう》

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定期的な健診を受けることが大切です。





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。お子さん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きます場合があります。ご理解、ご協力をお願いいたします。

梅雨の熱中症に注意！



夏の暑い時期だけでなく、気温が上がり始める時期にも熱中症になる危険性があります。梅雨の時期はジメジメと湿度が高くなり、からだ暑さに慣れていないことから熱中症になりやすく注意が必要です。

予防が大切！

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！

もし体に異常が発生したら

- ・まずは涼しい場所へ！
- ・衣服をゆるめる
- ・水分・塩分の補給を行う
- ・太い血管のある脇の下や首、足の付け根を冷やす



《 7月の乳幼児健診・相談 》 会場：保健センター（TEL 0550-82-1111）

| | 6か月児健康相談 | 1歳6か月児健診 | 2歳児健康相談 | 2歳6か月児 フッ化物塗布事業 | 3歳児健診 | 5歳児健診 |
|-------------------|---------------------|---|-------------------|---------------------|--|--|
| 健診日 対象 生まれ月 | 28日(火) (R7.12月生) | 7日(火) (R6.11/21~12/15生) 21日(火) (R6.12/16~12/31生) | 3日(金) (R6.6月生) | 17日(金) (R5.12月生) | 8日(水) (R5.1/1~1/20生) 29日(水) (R5.1/21~2/10生) | 15日(水) (R3.7月生) 24日(金) (R3.7月生) |
| 受付時間 | 13:10~14:05 | 13:10~13:45 | | | 13:00~13:45 | 12:50~13:40 |

健診日に体調がすぐれない時には、無理をせずに保健センターや主治医に相談をしてください。対象月に受診できない場合は、保健センターへ連絡をしてください。受診したら園にお知らせください。

