

梅雨の季節となりました。長靴をはき、水たまりの音を楽しみながら登園してくる子どもたちの姿に私たちも笑顔になります。天気の変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので、バランスのよい食事や睡眠をしっかりと取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』です★

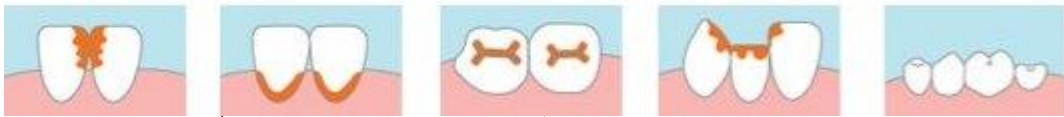
虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です！！お子さまが歯みがきをした後は、保護者の方で仕上げみがきを行っていただき、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

### 歯みがきのポイント



- ◆ひざの上にお子さまの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- ◆鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- ◆奥歯の溝、歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。

歯と歯の間      歯と歯肉の間      奥歯の噛み合わせ      凸凹しているところ      背の低い歯



- ◆前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう
- ◆歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- ◆歯ブラシの毛先が広がってきたら、新しい物に交換しましょう。

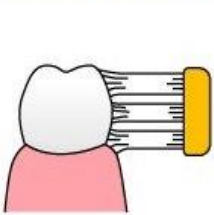
外側のあて方

歯と歯肉の境目のあて方

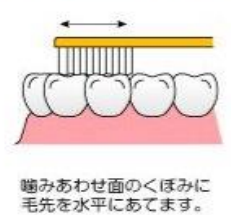
内側のあて方

前歯の裏側

奥歯の噛み合わせ



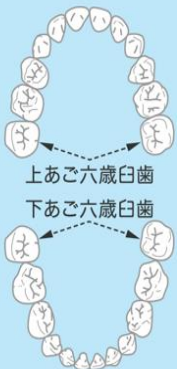
歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かします。



噛み合わせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

### 6才臼歯について

第一大臼歯は6歳ごろに生える永久歯で、一般に6才臼歯と呼ばれています。この歯は、生涯にわたりかみ合わせを決める大切な歯であり、「咬合の鍵」といわれています。乳歯も永久歯も生えた直後が最もむし歯になりやすく、特に6才臼歯は、生える場所が、その時期の子どもの口の一番奥なので、とてもみがきにくく、どの歯よりもむし歯になる率が高いのです。むし歯や歯周病にかからないように一層大事にケアしましょう。



六歳臼歯

生えはじめの六歳臼歯は、ふうのみがき方では毛先が届きません。ハブラシを口の真横から入れてみがきましょう。

虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！





# 熱中症について



熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。これからの時期は熱中症が最も多くなる時期です。戸外・屋内にかかわらず適切な対応を行い、熱中症を予防しましょう。

## なぜ子どもは熱中症になりやすい？

- ◆子どもは体温を調整する機能が大人に比べて未熟です。子どもはうまく汗をかけません。
- ◆全身に占める水分の割合が大人より高いため、外気温の影響を受けやすくなっています。
- ◆衣服の着脱や水分補給を、一人で行うことが難しい。

以上のような特徴から、小さな子どもほど脱水症状や熱中症になりやすいのです。

## 熱中症の症状

| 《日射病》              | 《熱けいれん》   | 《熱疲労》               | 《熱射病》             |
|--------------------|-----------|---------------------|-------------------|
| ・体温38℃以下           | ・体温38℃以下  | ・体温40℃以下            | ・ <b>体温40℃以上</b>  |
| ・発汗                | ・発汗       | ・発汗                 | ・乾燥して <b>発汗無し</b> |
| ・めまい、吐き気、<br>嘔吐、脱力 | ・皮膚蒼白     | ・皮膚蒼白               | ・ <b>皮膚紅潮</b>     |
|                    | ・筋肉のこむら返り | ・頭痛、めまい、<br>軽度の意識障害 | ・ <b>意識障害</b>     |
|                    |           | ・けいれん               | ・高度の脱水<br>・多臓器不全  |

症状が改善しない時は医療機関へ

医療機関へ

救急搬送!!

## 《予防のポイント》

- ★日中はつばの広い帽子をかぶって外出しましょう。
- ★日よけのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩は出来るだけ短い時間で切り上げましょう。
- ★炎天下での遊びは出来るだけ日陰で長時間に及ばないようにしましょう。
- ★こまめに水分補給をしましょう。
- ★気温と湿度に合わせて衣類を調整しましょう。(肩までかくれるもの)
- ★屋内では適切にクーラーを使用しましょう。
- ★尿の量や回数に気を配りましょう。



～車や家の中でも熱中症になります!!～

**お子さまを車やお家で一人にするのは絶対に避けましょう!!**

## 保健からのお知らせ

|          |              |
|----------|--------------|
| 6月 8日(金) | 保健指導・・4・5 歳児 |
| 6月14日(木) | 内科健診・・全園児    |
| 6月21日(木) | 歯科健診・・全園児    |

～看護師より～

今月は健診・検査の行事が続きます。結果については、すすすくノートや、個人宛ての報告書で通知させていただきます。受診の必要性のある場合は、速やかに医療機関を受診して頂きますよう、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

