


# ほけんだより

これからの時期は気温・湿度とも高くなり、天候も不順で体調も崩しやすくなるので注意が必要です。生活リズムや栄養、休息、衣服の調節にはいつも以上に気をつけ、大人も子どもも過ごしやすい環境づくりに配慮していきましょう。

～眼科検診・歯科検診のお知らせ～


<b>【眼科検診】</b>	<b>【歯科検診】</b>
6月12日(水) 10:00～	6月25日(火) 11:30～

眼科検診・歯科検診は年に一度です。  
貴重な機会となりますので、欠席のないようご協力をお願いいたします。



**【かびによるアレルギーに注意です！】**

梅雨の時期です…かびは気温や湿度が高くなると発生します。かびの好む環境は、  
→→温度が25～35℃、湿度が70～90%です。  
これに栄養源(手あかや壁の汚れなど)が加わるとかびが増えます。特にお風呂や台所などの周りは、かびが発生しやすいのでよく換気することが大切です。  
気管支ぜんそくやアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患を持っている人は、かびなどを吸い込みアレルギー症状を引き起こす場合があるので、かびを発生しないよう注意しましょう。

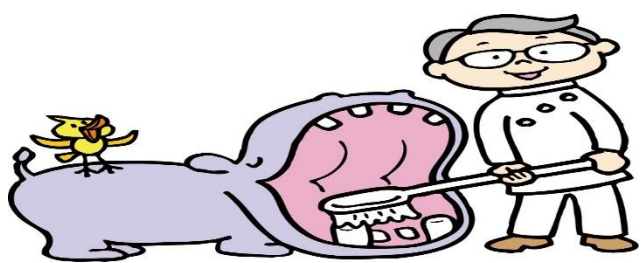


**健康な歯を守ろう！**


6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。子どもに正しい歯みがきの習慣を身に付けることはもちろんですが、自分ではきれいに磨くことができない幼児期のうちは、保護者の方の仕上げみがきが大切になります。

**かかりつけ歯科をもちましょう。**

定期的に歯の状態をチェックするために、かかりつけの歯科医を見つけておくことをおすすめします。歯科医院では、歯みがき指導なども行うので、正しいみがき方を身に付けることができます。



**むし歯ができる4つの条件**

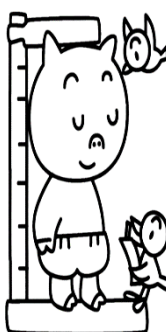


- ① 歯質  
歯の質により、むし歯になりにくい、なりやすい場合があります。フッ素入り歯みがき粉の使用や、歯科医院でのフッ素塗布などを利用することは有効といわれています。
- ② 糖分  
糖分はむし歯のえさになります。糖分は体に必要な為、摂らないというわけにはいきません。バランスの良い食事をとり、おやつなどだらだらと食べ続けられないことが大切です。
- ③ むし歯菌  
代表格はミュータンス菌です。糖分から水に溶けないネバネバした物質をつくり、プラーク(ばい菌の塊)をつくり、プラークはうがいでは取れないため、こまめな歯みがきでこすり落とす必要があります。
- ④ 時間  
「歯質」「糖分」「むし歯菌」が揃って一定以上の時間が経過するとむし歯菌ができやすくなります。

**6月の身体測定**

ひよこ組：13日    りす組：10日  
あひる組：5日    うさぎ組：3日  
ぞう組：6日    きりん組：4日

★ 乳児健診：13日 10:00～



気温も暑くなり子どもたちは体力を消耗しやすくなっています。これからまだまだ暑くなります。こまめな水分補給を心がけ、休息を取りながら、お子さんの体調に気を付けていただくようお願いいたします。

6月25日に歯科検診があります。検診後「歯科検診結果のお知らせ」をお渡しします。虫歯などがある場合には必ず歯科受診をして頂き、最後まで治療をするようにしましょう。お知らせの下に付いている「治療確認証」を必ず保育所へ提出をお願いいたします。