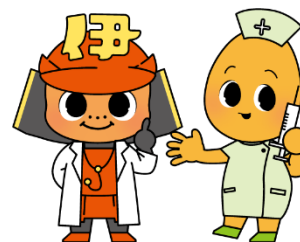




ほけんだより

令和8年6月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

梅雨の季節がやってきました。気温差のあるこの時期は、体調を崩しやすいので、汗をかいたらタオルで拭く、寒くなったら上着を着るなど、体調管理に気をつけていきましょう。バランスの良い食事や睡眠をしっかりとり、元気に過ごしていきましょう。



こんな病気に注意！

気管支炎 咽頭炎

ヒトメタニューモウィルス

発熱・嘔吐

など

夏が来る前でも、熱中症になるの？

熱中症は夏の暑い時期だけでなく、気温が上がり始める時期にも危険性があります。梅雨の時期は、湿度が高くなり、体が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。

子どもは体温調節がうまくできないため、温度変化の影響を受けやすく、暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるまでも時間がかかります。そのため、体に熱がこもりやすくなります。

外出する際には帽子をかぶり、水分補給をこまめに行いましょう。



6月4日は虫歯予防デー

食べ物を食べると、食べ物のかすが口の中に残ります。虫歯菌は、食べ物のかすの中の砂糖などを食べて歯垢となり、酸を出して虫歯をつくります。食べ物のかすや歯垢は歯みがきをして残さないようにしましょう。

おやつは時間を決めて、ダラダラ食べ・飲みをしないようにしましょう。



6月4～10日『歯と口の健康週間』

～ むし歯になりにくい強い歯にするために ～

歯に良い栄養をしっかり摂りましょう。

カルシウム（牛乳・チーズ・豆腐・納豆・ブロッコリー・小魚など）

ビタミンA（人参・かぼちゃ・レバー・昆布・たまご・わかめなど）

ビタミンC（ピーマン・さやえんどう・いちご・みかん・キウイなど）



～ 歯みがきの磨き残しについて

磨き残しが多い部分は、

- ・歯と歯の間
- ・奥歯の溝
- ・下の奥歯の下側
- ・上の奥歯のほっぺた側
- ・歯と歯ぐきの境目
- ・一番奥の歯の裏側

優しく丁寧に磨きましょう。歯ブラシの毛先が開いてしまうとブラシが当たっていても汚れがしっかり落ちなくなります。開く前に交換しましょう。

