



6月ほけんだより



令和4年5月31日
中城みなみ保育園・幼稚園
看護師 渡慶次

6月に入り新年度が始まってから約2ヶ月が過ぎましたね。

新しい生活に慣れていく反面、この時期は急に暑くなったり、梅雨のジメジメとした環境で体調を崩しがちになってしまいます。

バランスのよい食事や睡眠をしっかりとり、生活のリズムを整えていくことが大切です。日々の健康づくりが、免疫力を高めさまざまな病気を予防してくれます。

本格的な暑い季節到来！に向けて体調管理につとめましょう！

熱中症予防のポイント

- ・子どもの異常に敏感になる
- ・水分をこまめにとる
- ・外出時照り返しに注意
- ・日頃から暑さに慣れる
- ・適度に運動させ暑さに強くなるからだづくり
- ・絶対車内に子ども置き去りにしない



～歯と口の健康習慣～

乳歯と永久歯の芽はお腹にいる時期に作られている！

乳歯の芽は妊娠7週目からでき始め、妊娠4ヶ月頃から石灰化が始まります。誕生までには、乳歯が生える準備はできていることになります。

また、永久歯は妊娠4ヶ月～5ヶ月頃からでき始め生まれたころから石灰化が始まります。

それぞれ歯は子どもの顎のなかで成長しながら、出番を待っています

将来の歯の健康は、乳歯の時期から始まっている・・・！

乳歯のむし歯を放っておくと、のち永久歯にも影響していきます。

乳歯の根を道しるべに生えてくる永久歯が、虫歯の乳歯を異物と認識して別の場所に出ようとしたり、周りの永久歯が傾いてきたりと、歯並びや、噛み合わせのトラブルの原因になります。

また、乳歯に虫歯が多い子どもは、よく噛むことができないため、顎が十分に成長しません。そのため永久歯の歯並びが悪くなり、歯磨きがしにくい状態になります。

水分は足りていますか？

- ・トイレの回数が減っている
- ・尿の量が少ない
- ・泣いても涙が出ない
- ・肌にハリがない
- ・口、唇、脇などの乾燥
- ・汗をかかない
- ・食欲がない
- ・顔色が悪い
- ・吐き気、めまいがする



新型コロナウイルス感染症

感染者がだいぶ少なくなっていますが油断せず感染対策を続けましょう！園でもさらに換気、手洗い、密集にならないよう気を付けていきたいと思えます。また、体調がすぐれないときは感染しやすくなりますので体調管理よろしくをお願いします。



ご協力をお願いします

6月14・15日⇒尿・蛭虫検査
6月29日⇒歯科健診

なるべくお休みしないようお願いいたします。