



# ほけんだより



2015.6月  
松ヶ本認定こども園  
保健室

6月、梅雨(つゆ)の季節の到来です。この時期は、ジメジメとした蒸し暑い日や肌寒い日、晴れて真夏のような陽ざしの日もあります。園では、5月に『手足口病』・『ウイルス性(感染性)胃腸炎』に罹られたお子様がおられました。食事が摂れなかったり、嘔吐や下痢などの症状を現していました。梅雨の季節は、食中毒の危険もあり、体調を崩しやすい要因がたくさんあります。湿度が高くて巧く『汗』をかくことができず、また、暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいのもこの時期です。十分な休息と睡眠そして、『早寝・早起き・朝ご飯』で家族全員、この季節を元気に過ごしたいものです。

## 6月4日~10日 歯と口の健康週間

### 「歯と口の健康週間」って?

6月4日を『むし歯の予防デー』としたのは昔。今は、6月4~10日が『歯と口の健康習慣』です。どう変わったの?  
歯と口の健康について正しい知識を持って、日常生活に生かすこと。歯と口の健康が、生涯にわたって体の健康に関わることを知って、歯や口の健康を守り、年をとってもずーっと健康に過ごせる体を作りましょう、という週間なのです。



### 6月の保健行事

8日(月) 身体計測(0, 1歳児)  
9日(火) 身体計測(2~5歳児)  
18日(木) 歯科検診(全園児)

※検診で医師に質問がある方は、健康のきろくの『気になること』の欄に記入してください。

### ♥歯科検診の朝、保護者の方へのお願い♥

※歯科検診の日は、『朝の歯みがき』を忘れずをお願いします。

### しっかりかんで健康力アップ!!

- ◆唾液がたくさん出て消化を助ける  
⇒唾液の抗菌・殺菌作用で食中毒の予防にも
- ◆食べ物がしっかり味わえる  
⇒歯ごたえを感じ味覚が育つ(薄味でも美味しく)
- ◆食べ過ぎを予防  
⇒時間をかけて食べるので満腹感が、肥満予防に!
- ◆あごが発達する  
⇒永久歯の生えるスペースができ、歯並びが良くなる
- ◆脳が発達する  
⇒脳への血流が増え脳の働きが良くなる

### 今月はここに 注意!!

### 熱中症

熱中症は、最高気温が30℃以上の日や、最低気温が25℃以下にならない日が続くときに発生しやすく、7月下旬~8月上旬にかけて急増します。

6月は、それほど気温は高くないのですが、雨が多く湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことなどから、熱中症が発生する危険があります。

湿度が70%を超えているとき、激しい運動をするときには、特に注意が必要です。



### 5月の感染症発生状況

病名	件数
手足口病	5
ウイルス性(感染性)胃腸炎	5
突発性発疹	1
頭ジラミ	2
伝染性紅斑(リンゴ病)	1

※届出のあった分のみです。

歯の外側をみがく時は「い」の口  
歯の内側をみがく時は「あ」の口

