

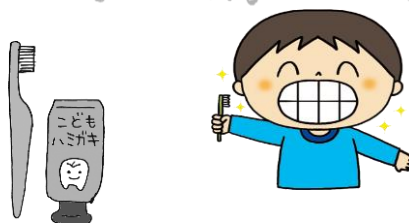


6月のほけんだより

令和5年6月1日 八本松太陽こども園

あじさいの鮮やかな色が、目を引く季節になりました。温度と湿度も高くなり、熱中症の危険が高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。

6月4日～ 歯と口の健康週間



歯ブラシの選び方

- ・年齢にあったものを使いましょう
- ・仕上げは仕上げみがき用歯ブラシを使いましょう



歯みがき粉について

フッ素を含む歯みがき粉はむし歯を予防する効果が期待できます。うがいを控えるにして、歯磨き粉のフッ素が残るようにするとよいでしょう。



お子さんのむし歯予防には…

「デンタルフロス」がおすすめです！

歯みがき粉の選び方

1～3歳のぶくぶくうがいが上手く出来ないお子さんはジェル状・泡状・液状のものを使いましょう
うがいができるようになったら、一般的なペーストタイプの歯みがき粉を使用できます。



歯みがき粉の量

- 1～2歳…1～2mm程度
- 3～5歳…5mm以下

内科、歯科検診がありました

5月11日に内科検診、18日に歯科検診がありました。

入園して、初めてということもあり、少し緊張気味な子どもたちもいましたが、無事に検診を受けることができました。

引き続き、定期的に予防接種を受けるなど、健康管理につとめましょう。

また、虫歯を予防するためには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仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。



熱中症を防ぐポイント

①気温や注意報に気をつける

暑さ指数が「警戒」「嚴重警戒」「危険」のとき外遊びを控えましょう

②水分補給は「早め」に

のどが渇いたと感じる前に、「こまめに」大人が飲ませましょう。



③暑さに体を慣らそう

暑さが本番を迎える前に外で適度に遊び、汗をかける体におきましょう。

