

令和元年 6月



# ほけんだより



梅雨の季節にはいり雨の日が多くなっています。梅雨どきは真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調を崩しやすいので衣服の調節や汗の始末にいつも以上に気をつけ気持ちよく過ごせるようにしましょ

## 健康診断のお知らせ



6月 11日(火) 歯科検診(全クラス)

12日(水) 内科健診0.1. 2歳児クラス  
13日(木) 内科健診 3.4.5歳児クラス

※歯科検診当日の朝の歯磨きを忘れないようお願いします。

※健診の結果で異常が見つかった健康診断の結果を受け取った場合、早めに病院を受診しその結果を園までお知らせ下さい。ご協力よろしくお願いします。

## 夏かぜに注意!

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好みます。大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。代表的なものは、

\*咽頭結膜炎(プール熱)  
アデノウイルスによる感染症で高熱を伴い、喉の痛み、目の充血がある。

\*ヘルパンギーナ  
急な高熱があります。特徴として口蓋垂(のどちんこ)周辺に水疱ができるため痛みがあり、よだれの量が多くなったり機嫌が悪くなったりします。

\*手足口病\*  
手のひらや足の裏、口の中に、赤い発疹や水疱ができるのが特徴ですが、おしり、太ももや膝など広範囲にでる場合もあります。発熱や発疹の数は個人差があります。

\*りんご病(伝染性紅斑)  
頬がりんごのように赤くなり盛り上がる。と同時に腕、足、おしりに網目状の発疹が出る。熱はほとんど出ず、風邪のような症状がでます。



## 6月4日は虫歯予防デー



\*虫歯を予防するためには、歯磨きが一番大切です。小学校低学年までは歯磨きをした後は仕上げ磨きをしてあげましょう。そして、自分できちんと磨けるように教えてあげてください。

\*ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

<硬い食べ物は虫歯になりにくい>

硬い食べ物は飲みこむまでに噛む回数が多くなり、唾液の分泌量も増えます。更に口の中を洗い流す効果もあります。また、噛むことによって顎が発達し、永久歯の歯並びが良くなります。歯ごたえのある食材を食事のメニューに取り入れていきましょう。

