

# ほけんだより 6月

令和5年5月31日  
学校法人須磨浦学園  
須磨浦幼稚園

「おいしい」から  
「暑い！」へ...



はもうすぐ



先週はお天気の中、運動会の予行演習・本番と、子どもたちはよく頑張りました。

保護者の皆様も、お子さまの成長の様子を感じていただけたことと存じます。

これからの季節は、梅雨時にかかり、雨や曇りの天気が続きやすくなります。気温も湿度も高めてじっとり、ジメジメと蒸し暑さを感じる事が多いです。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところに居たりすると、熱中症になる危険があります。

でもその一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨や曇りの日には思ったより気温が下がることがあります。その日・その時に合わせて、半そでの上から長そでの薄いシャツを着るなど、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。

また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がった時も、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、帽子をかぶるなどの対策をお忘れなく。また、十分な睡眠や栄養バランスの取れた食事も大切です。夏の暑さに今から備えましょう。

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です



## 寝る前の歯みがきが大切なわけ

【クイズ】

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ①食後      ②昼間      ③寝ている時

日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。寝る前の歯みがきで食べかすをしっかりと取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去したりすれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。 答え③

## 仕上げみがきを

お願いします

お子さんがきちんとみがけているかチェックし、みがき残しがあれば、仕上げみがきをしましょう。



乳歯が生えてきたら始めましょう。

## 注意してみがいてほしいところ

奥歯の外側・内側

毛先をきちんとあて、軽い力でこざざみにみがきます。



前歯の表側・裏側

表側は上唇の裏の“ひだ”にあたらないように、指でガードします。裏側は歯ブラシを縦にしてみがきます。



ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!

ゴクゴクッ... ふう～  
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、瓶の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの水を飲むときは

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するとき必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

## 6月の保健行事

- 6日(火) 身体計測 (全園児)
- 9日(金) 再尿検査 (該当者)
- 15日(木) 歯科検診 (1,2,ひよこ組)
- 28日(水) 視力検査 (1組)