



令和7年5月30日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

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ます。気温も湿度も高めでじっとり、ジメジメと蒸し暑さを感じる日も熱中症の危険が高まります。私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。6月は暑い日が多くなるうえに、梅雨でジメジメする時期です。運動や野外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など熱中症対策を徹底してください。



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。こまめに水分を取る、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。

歯と口の健康に気をつけよう 歯垢の正体は？

細菌が歯にくっつくと、そこに他の細菌が集まってきて白いねばねばの塊になり、歯垢になります。たった1mgの歯垢になんと1～2億個も細菌がいるとも言われています。

歯垢は時間が経てば経つほど虫歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさなければいけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついているので、うがいでは取れません。歯ブラシを使ってしっかり歯みがきをしてください。

せっかく歯みがきをしても、磨き残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所は、大人の仕上げ磨きで隅々まで丁寧な歯みがきをしてください。仕上げ磨きは、歯の生え変わりが終わる10歳くらいまで続けることをお勧めします。



みがきのこしが起きやすい場所



できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こまめに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

6月の予定

5日(木) 再尿検査(該当者)
身体計測(全園児)
11日(水) 視力検査(1組)