



6月のほけんだより

令和6年5月31日

稲敷市立ゆたか幼稚園

梅雨の季節がやってきました。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整えると同時に衣服の調節にはいつも以上に気をつけましょう。

6(む)月4(し)日は虫歯予防デー
6月4～10日は歯と口の健康週間
 “歯を見せて笑える今を未来にも”
 (日本歯科医師会令和6年度標語)

歯は何本あるの？歯にはどんな役割があるの？この機会に、ご家庭でも歯の大切さや虫歯予防について考えてみましょう。

歯磨き指導を行います

- 5歳児：にし組
6月11日(火)

持ち物 歯ブラシ（毛先が広がっていないか確認をお願いします。）
 コップ・タオル・手鏡
 洗濯ばさみ2個

※準備よろしくお願ひいたします。

むし歯の進みかた

初期むし歯(C0)

穴にはなっていないが、奥歯は黒ずんで見えたり、前歯では白っぽく見えたりする。正しい食習慣や歯みがきの励行、フッ素の使用で元に戻ることが可能な場合もある。

むし歯(C1)

穴にはなっているが、家庭では発見しにくい。自覚症状はたまにしみる程度。

むし歯(C2)

目で見てわかるが、歯と歯の間でできた場合は見つけにくいことも。自覚症状としては冷たいものや、熱いものが見られる。

歯髄炎(C3)

しみる、ズキンズキンと激しく痛むなど、自覚症状が現れる。

歯根膜炎(C4)

歯髄炎をそのままにしておくと、神経が腐り、歯根の先にうみがたまる。微熱が出ることもあり、激しい痛みを伴う場合もある。

5月～9月は1年のうちでも紫外線の多い時期です。外に出る時には、熱中症予防のためにも必ず帽子をかぶりましょう。帽子は、つばが広く通気性の良い素材のものがおすすめです。

帽子をかぶりましょう

梅雨をうまく乗り切ろう

☆過ごし方のポイント

- バランスの取れた食事を心がけましょう。朝食をしっかりと食べる事で体温があがり、脳の働きが高まり体の中から目覚めます。
- 睡眠は十分にとりましょう。睡眠をたっぷり取る事で体の疲れを取り除き、成長の促進につながります。
- 衣服の調節を上手くしましょう。この時期の衣服調節は難しいですが、子どもは代謝が良く、汗をたくさんかきます。薄手の洋服を着るなど工夫をしましょう。