

# ほけんだより

令和4年6月6日

横浜隼人幼稚園 養護 濱中美里

あじさいがきれいに色づき始める季節となりました。6月は気温や温度に差があり、体調を崩しやすい時季でもあります。衣類の調節や規則正しい生活リズムを保つなど、健康に過ごせるよう一緒に頑張りましょう。

## 6月4日～10日は歯の衛生習慣◎

### ☆歯磨きのポイント☆

- ◇ ひざの上に子供の頭を乗せ、歯磨きをします
- ◇ 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- ◇ 奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます
- ◇ 前歯は歯ブラシを90度にあてましょう。
- ◇ 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45度にあてましょう。

### ☆イオン飲料と虫歯について☆



乳幼児に、日常的にイオン飲料を与えることによる虫歯が問題になっています。イオン飲料はpH 3.6～pH 4.6と低い値ですが、pH 5.4以下は歯の表面のエナメル質が解け始めるため、虫歯になりやすいといわれています。イオン飲料は、下痢や脱水などの際の水分補給として使用するようし、普段の水分補給は水や麦茶にしましょう。

## 健診のおしらせ

☆歯科検診（全園児対象）

6月8日（水） 10：30～

☆内科健診（全園児対象）

6月16日（木）10：30～

- ・健診日にお休みされた場合は、10月に受診していただくこととなりますのでご了承ください。
- ・登園前の歯磨きをお願いします。

### 園児の健康をみまもります

はじめまして、5月より先生方と一緒に子どもたちを見守らせていただきます濱中美里と申します。体のことで何か心配なこと、お伝えしたいことがありましたらお気軽にご連絡ください。どうぞよろしくお願い致します。