

# ほけんだより6月

令和7年6月3日 第3号  
キッドワールドセカンドこども園  
園長:高木 良司  
保健師:中村 深喜

梅雨の近づくこの季節、少しずつ雨の降る日が増えてきましたね。雨が降ると、滑りやすく、けがも増えてきますので、お家でも注意して過ごすようにしましょう。

また、この時季は、天気が変わりやすく、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。衣服の調節に気を配り、バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

## もしかして『気象病』!?



特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。



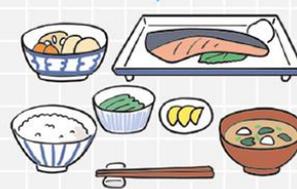
特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

起床時に朝日を浴びる



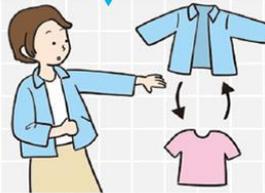
朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める



# 6月4日は何の日？

6月4日は「虫歯予防デー」です。今年度は、その虫歯予防デーの日に歯科検診を実施します。

歯科検診では次のような項目について調べます。

- 虫歯はないか
- 歯並び・かみ合わせ・顎の関節に異常はないか
- 歯垢がついていないか
- 歯肉が腫れていないか



歯科検診当日は、朝食後、丁寧に歯磨きをしてきましょう。

## ちゃんと歯みがきはできている？

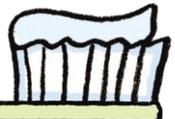
きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！

## 仕上げ磨きの大切さ



仕上げ磨きは、子どもの歯を健康に保ち、虫歯予防のために大人が行う大切なケアです。子どもはまだ歯磨きがうまくできないため、大人が仕上げ磨きをすることで、磨き残しを解消し、虫歯のリスクを下げるすることができます。そのためにも、しっかり毎日仕上げ磨きを行いましょう。

## お知らせ

### ● 歯科検診：6月4日(水)

→ 検診後に受診の必要なお子さんにお知らせを配布します。お知らせがあった場合は、早めに歯科医院を受診して、治療してください。特に、生えかわったばかりの新しい歯は虫歯になりやすいので、注意が必要です。

### ● 歯磨き指導 すもも組：6月16日(月) かいん組・れもん組：6月17日(火)

### ● 身体計測週間

6月9日(水)～13日(金)→すもも組、かいん組、れもん組  
5月16日(月)～20日(金)→いちご組、あんず組、きうい組

### ● 健康診断→6月24日(火)

1歳6か月児健康診査対象児→令和5年9月生まれ  
3歳5か月児健康診査対象児→令和3年11月生まれ  
※忘れずに受診しましょう

