

ほけんだより

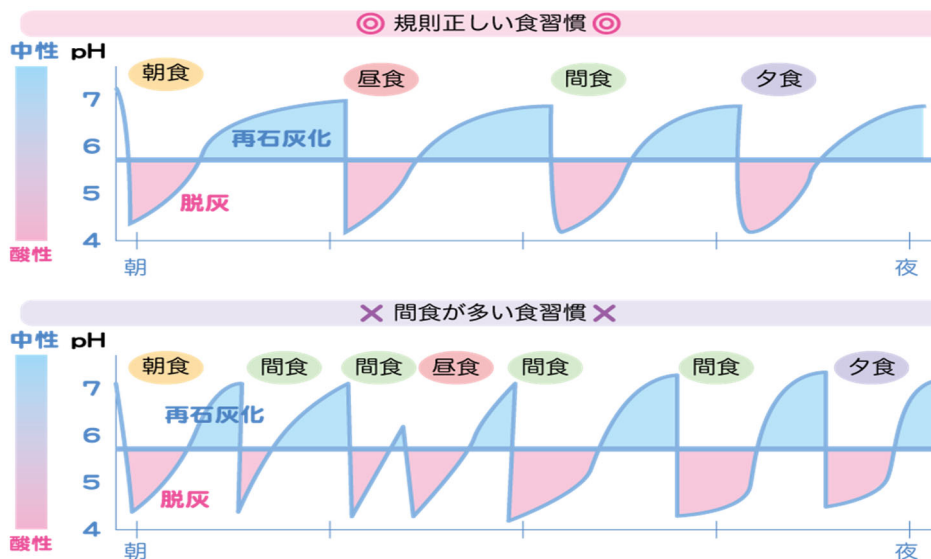


梅雨になると湿度が高く蒸し暑いですね。暑さにも体が慣れておらず汗をかきにくいこの時期は熱中症になりやすいので、こまめに衣類調節をして十分な睡眠と食事、水分をとり健康管理に注意しましょう。またプールが始まりますので健診で異常のあった方や持病のある方は早めに受診しましょう。

むしばのはなし



乳歯の虫歯もひどくなると次に生える永久歯にも影響することがあるので早めに受診をしましょう。食べ物のカスから酸が出て歯がとける(脱灰)ので食後にはお茶や水を飲み口の中をきれいにしましょう。唾液には軽い虫歯なら歯を修復する力(再石灰化)があります。だらだらと何かを飲食していると修復される時間がないので、おやつは時間を決めて食べ、だらだら食べはやめましょう。特に睡眠中は唾液が少ないので寝る前はしっかり歯磨きをして口を綺麗にしましょう。また唾液がよく出るようによくかんで食べましょう。



頭ジラミの多く発生する時期です。
毎日しっかり頭を洗いましょう。
卵がないか時々点検しましょう。

感染症状況 5/16~5/27
胃腸炎 1名

保健行事
毎月 身体測定(身長・体重)
6/13 歯科健診
6/30 乳児健診

