



# ほけんだより

～すくすくげんき～

\*5月22日に歯科検診がありました\*

検診の結果

	ひよこ組	あひる組	ばんぎん組	ねこ組	とら組	らいおん組
受診者数	7名	20名	25名	26名	26名	26名
虫歯あり	0名	0名	1名	5名	6名	14名
治療完了	0名	0名	0名	0名	0名	0名
虫歯本数	0本	0本	1本	9本	14本	38本
永久歯本数	0本	0本	0本	0本	0本	34本



## 歯のはなし



令和になり、初の歯科検診が終わりました。

今年度も3歳以上のクラスから虫歯が徐々に増えています。6月に歯科衛生指導をおこない、ハミガキの方法などを一緒におこないますが、子どもの歯みがきだけでは汚れ・食べカスなどはとれません。特に寝る前に、大人の方の仕上げみがきが必要です！

渡辺先生より以下のはなしがありました。

- かかりつけ医をもちましょう。3か月から6か月に一度は健診を受け、歯の健康管理をおこなしましょう。
- 1日1回（寝る前など）は必ず、大人が仕上げみがきをしてあげましょう。
- 仕上げみがきは最低でも小学校低学年までは大人がしましょう。（できる家庭は小学校高学年までやってあげてもいいそうです！）
- 6歳臼歯が生えている子が年長クラスでよくみかけられました。6歳臼歯は永久歯であるため特に汚れがたまりやすく、磨き残しが多い場所です。注意していきましょう。
- 虫歯があった場合早めに歯科医院を受診し、適切な処置をうけましょう！

## ～お知らせ～

内科健診・歯科検診の結果をけんこうノートに記載しましたのでご参照ください。

幼児クラスは6月に歯の衛生指導をします。

4・5歳児は染めだしを予定しています。

染めだしができない・または不安な点があるお子さんがいらっしゃればお声掛けください。

## 5月の健康状況

- ★インフルエンザB・・・1名
- ★嘔吐・下痢・・・16名
- ★ロタウイルス・・・1名
- ★流行性角結膜炎（はやり目）・・・1名

上手にエアコンを使いましょう

夏の快眠には「温度」だけでなく「湿度」も重要です。

深く快適な睡眠を取るためには、入眠直後に深い眠りに入ることが重要です。入眠直後に深い眠りに入ることが重要です。入眠直後は、深いノンレム睡眠が比較的長く持続して現れ、明け方にかけて、浅いノンレム睡眠やレム睡眠が多くみられます。睡眠は最初が肝心です。最初の深い眠りが持続せず浅くなると、後半に深い眠りで補おうとします。この深い睡眠が分断されてしまう状況で目が覚めてしまうのです。睡眠中特に、入眠時に体温が大きく速やかに下降すると寝つきが良いといわれます。

人は入眠時に体温を下げるために手足を熱くして熱を発散したり、汗をかいてその気化熱で熱を放出しようとします。そのため寝ている間で最も発汗量が多いのが入眠直後です。部屋の湿度が高くなると汗が中々乾かず、不快感とともに体温調整もうまくいかず寝つきが悪くなることにつながります。汗がべたべたと不快でないようにするには、湿度を50%程度より低くするのが快適に寝るポイントです。

室温は低くなりすぎると血管が収縮して放熱ができず逆によく寝れないため、夏の薄い半そで半ズボンなどの寝衣とタオルケット程度の少ない寝具では26～28℃くらいの湿度が快眠につながります。

快眠ポイント

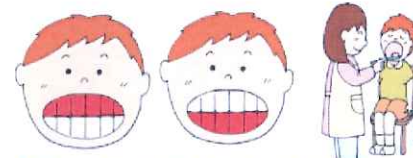
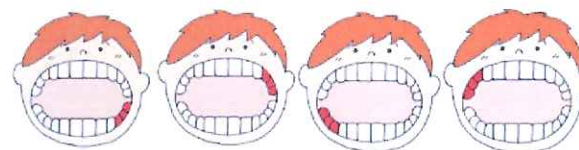
湿度 50%以下  
温度 26～28℃



6月4～10日

歯の衛生週間

上手に歯磨き  
できるかな？



1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 しあげみがきをおわがいます

歯ブラシの使い方  
お約束

- ① 歯ブラシを噛まない
- ② くわえたまま歩かない
- ③ 歯ブラシ中はふざけない

保育園では食後・おやつ後に歯磨きをしています。幼児のうちはまだまだ仕上げ磨きが必要です。どこに磨き残しがあるのか子供に伝えながら就学頃には歯磨きが上手にできるように促していきましょう。