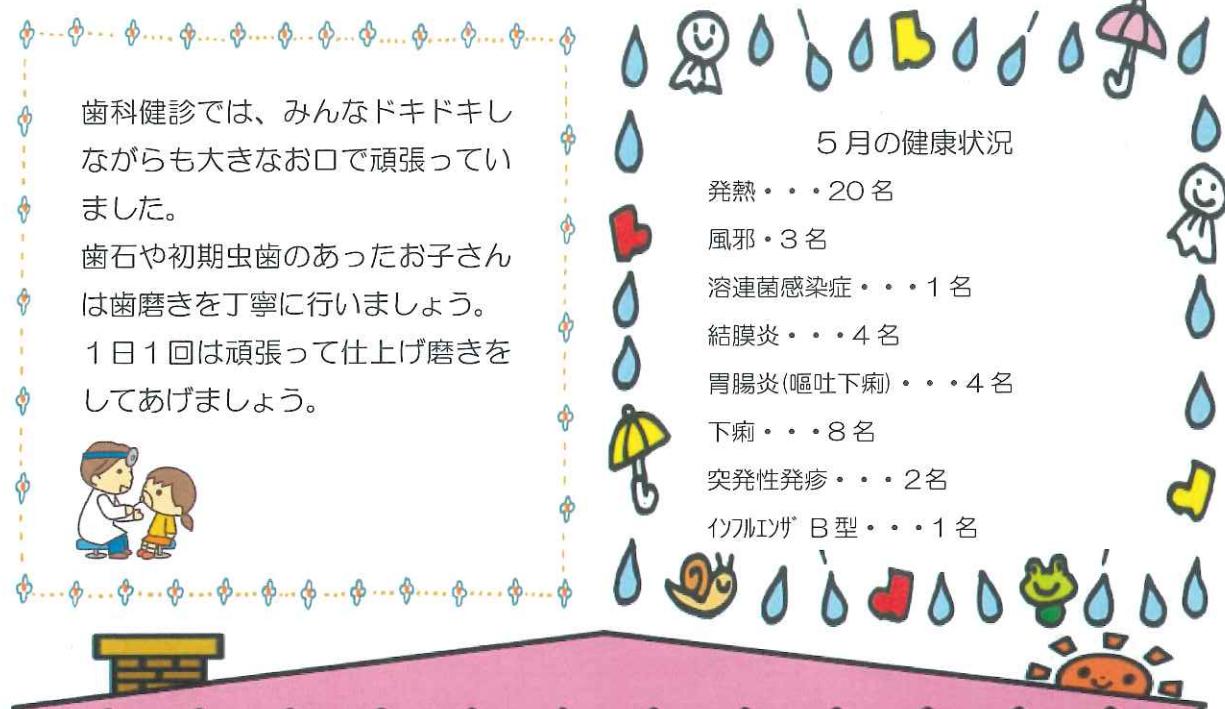




5月23日に全園児歯科健診がありました。

健診結果

	ひよこ組	あひる組	べんぎん組	ねこ組	とら組	らいおん組
受診者数	9名(欠席1名)	15名(欠席3名)	21名(欠席1名)	23名(欠席1名)	26名)	30名
所見なし	9名	10名	15名	19名	15名	21名
虫歯あり	0名	1名	0名	0名	4名	5名
歯石あり	0名	2名	5名	1名	1名	1名
その他(形成不全、癪着歯、反対咬合など)	0名	2名	1名	4名	6名	3名



### 梅雨の時期の注意点

- 食中毒…食中毒は6月～9月頃にかけて多く発生します。食品の取り扱いには十分に注意しましょう。
- かぜ…蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。上着なので体温調節を行うようにしてください。

3歳児以降の肥満には要注意

乳幼児期は体重の変動が激しく、増えたり減ったりがありますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動が増えると、どんどん体がしまってきます。ただ、心配なのは、3～6歳にかけて太ってきた場合です。とくに6歳児以降の肥満は、70～80%が大人の肥満に移行し、生活習慣病やメタボリックシンドロームにつながりやすいので、注意しましょう。

#### 食生活の見直しを

スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう。



#### 意識的に体を動かして

肥満気味の子は体を動かすことを避ける傾向にあります。本人の好きな遊びで楽しく体を動かすようにしましょう。



### 子どもの紫外線対策について



日焼けは日光の紫外線で起こります。紫外線をたくさん浴びすぎると

- ・しわやしみなどの皮膚老化を早める
- ・将来、皮膚がんを起こしやすくなる
- ・目の病気（白内障、翼状片、網膜の病気など）を起こしやすくなるということが分かっています。

赤ちゃんのうちから、強い日焼けをしそうないように注意してあげることは、生涯健康で過ごすためにとても大切なことです。（日本小児皮膚科学会 ([http://jspd.umin.jp/qa/03\\_uv.html](http://jspd.umin.jp/qa/03_uv.html)) のHPより一部引用）

#### ●時間帯●

一日のうちでAM10時～PM2時までに紫外線量が一番強くなります。できる限りその時間に長時間、お散歩等にお出かけするのは控えましょう。晴れた日だけではなく、曇りの日も注意するようにしましょう。

#### ●場所●

日陰を選んで遊ばせましょう。日なたではひさし、屋根、パラソルの下が理想的です。

#### ●帽子や衣類●

帽子のつばが7センチあれば約60%の紫外線をカットできるので、なるべく被るようにしましょう。七分袖や襟付きのように体を覆う部分の多い服のほうが紫外線から肌を守ることができます。生地の色は濃い色のほうが紫外線を吸収しますが、熱中症を防ぐためには、白か淡い色のもので、織目や編目がしっかりした木綿かポリエステル・木綿の混紡素材のものを選ぶと良いでしょう。

#### ●日焼けどめ（サンスクリーン）を上手に使いましょう●