

ほけんだより

ぬくもり



埼玉大学マスコットキャラクター
メリンちゃん

令和 8 年 6 月

埼玉大学教育学部附属幼稚園

春の健康診断が終わりました。健診の結果で疾病の疑いが見つかり、まだ受診されていない方は、早めに受診し、結果を幼稚園までお知らせください。

園歯科医の江口先生より・・・

歯と歯の間は、食べものカスだけでなく、水分も流れ込み、とどまりやすい場所のため、むし歯 になりやすいです。さらに、歯ブラシでは磨ききることが難しいため、こどももデンタルフロスを使ってむし歯を予防する必要があります。

特に前歯と奥歯（前から4.5番目の間）は歯ブラシが届きにくいので、まだデンタルフロスに抵抗がある人でも、右の絵の赤の部分だけでも、使用してきれいにできるとよいです。

※歯科健診でも、この部分にむし歯の疑いが多く見られました。



「6月病」

「5月病」だけでなく、「6月病」という言葉を最近耳にするようになりました。正式な病名ではないようですが、心身の疲労、慢性的なストレスと気候変動が重なり、体に不調が現れることだそうです。おうちの方の中でも体のだるさなどを感じている人も、いらっしゃるのではないのでしょうか。



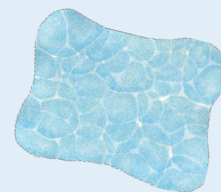
梅雨の時期は日の光を受ける時間が日によってまちまちになってしまうため、生活リズムが乱れやすいです。寝る少し前の時間から、部屋の電気の明るさを抑えることで、入眠しやすくなり、反対に起きたい時間の少し前から徐々に明るくすることで目覚めをよくするなど、光の工夫で睡眠を整えてみてください。

水遊びが始まります

水遊びが始まります。健康に、安全に実施できるよう、ご協力をお願いします。

◎手足の爪を短く切ってきてください。

◎朝食を必ず食べてきてください。



毎朝の体調確認もよろしくお願いします。目のかゆみや充血があるとき、また、皮膚に水いぼや発疹ができた際は、早めに病院受診をし、水遊びができるかの確認をお願いします。その他、体調で気になる様子がある場合は、登園時、養護教諭までお知らせください。