

# ほけんだより

令和5年6月  
中央区立月島幼稚園

6月になり、梅雨の季節になりました。この時期は、じめじめとした蒸し暑い日もあれば、急に肌寒くなる日もあり、体調を崩す人が多くなります。体調を崩してしまったときは体をしっかりと休めることが大切です。睡眠や食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。

## 6月のほけん目標 自分の歯を大切にしよう

6月4日から10日は「歯の衛生週間」です  
むし歯予防4つのポイント

大切な歯をむし歯にしないために、次の4点に注意しましょう。

### バランスのよい食習慣を

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミンCやリンと一緒にとることで吸収されやすくなります。



### 規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。



### 食べたらかみがかく習慣を

食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。



### 定期的に歯科検診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずにすみます。



## 定期健康診断の受診結果について

定期健康診断へのご協力ありがとうございました。受診結果についてお知らせします。『お知らせ』『検診のご案内』は、病院受診後に幼稚園までご提出ください。

|       |  |
|-------|--|
| 内科検診  | <ul style="list-style-type: none"> <li>疾患があった場合のみ『お知らせ』を配付</li> <li>検診当日に欠席された場合は、『検診のご案内』を配付</li> </ul>                                       |
| 耳鼻科検診 | <ul style="list-style-type: none"> <li>★『お知らせ』『検診のご案内』が未提出の場合は、水遊び・プールに参加することができません。必ず用紙を持参のうえ園医またはかかりつけ医を受診してください</li> </ul>                  |
| 眼科検診  | <ul style="list-style-type: none"> <li>治療の必要はないが注意が必要な場合（報告書の提出の必要はありません）、疾病異常の疑いがある場合に『お知らせ』を配付</li> <li>検診当日に欠席された場合は、『検診のご案内』を配付</li> </ul> |
| 歯科検診  | <ul style="list-style-type: none"> <li>2次検査が必要な場合のみ『お知らせ』を配付</li> <li>異常がみられなかった場合、『尿検査結果通知書』を配付</li> </ul>                                    |
| 尿検査   | <ul style="list-style-type: none"> <li>2次検査が必要な場合のみ『お知らせ』を配付</li> <li>異常がみられなかった場合、『尿検査結果通知書』を配付</li> </ul>                                    |

## 水遊び・プールがはじまります

### プールでうつりやすい病気

#### 【プール熱（咽頭結膜熱）】

39度前後の熱、のどが痛くなる、目が暑くなるなどの症状があります。感染者と直接接触したり、タオルなどを通してうつります。プール熱にかかった場合、出席停止となるので、必ず幼稚園に連絡しましょう。

#### 【はやり目（流行性角結膜炎）】

目やにが出る、目が赤くなるなどの症状があります。手や指を通してうつることが多いので、手洗いをしっかりしましょう。はやり目にかかった場合、出席停止となるので、必ず幼稚園に連絡しましょう。

#### 【水いぼ】

1～3ミリくらいの白いいぼができます。

#### 予防のためには、以下のことに

気をつけることが大切です。

- ①プール前後のシャワーをしっかりとあびる
  - ②手洗い・うがい
  - ③タオルの貸し借りをしない
- ★ご家庭でお子様と確認してみてください。

