



## ●6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です！

あおぞらルーム

〈今年度の標語〉 歯を見せて 笑える今を 未来にも

歯と口の健康週間は、口腔の健康増進をめざし次の目的で、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が連携して毎年実施されています。

- ◇歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発
- ◇歯科疾患の予防に関する適切なセルフケアの習慣定着
- ◇歯科疾患の早期発見・早期治療の徹底

お口は体の健康の入り口です。健康で元気に楽しく生活するために、お口の健康を保ちましょう。



## よく噛むと何がいいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか？



### 肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

### 口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



よく噛むメリット

◇お知らせ◇

今年度の歯科検診は

6月20日(木) 9:30～ です。

年に1度の機会です。できるだけ受診するようにしましょう。朝ごはんのあとは、歯みがきやうがいをして、お口の中をさっぱりさせて登園してください。気になることなどある方は、園医の先生に相談もできますので、事前に担任か看護師にお知らせください。

歯を大切に！



## ●熱中症に気を付けましょう

ジメジメした日も熱中症にご用心

**熱**

中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



## ●プール遊びが始まります！

安全で、楽しく遊べるよう十分配慮してまいります。ご家庭で、皮膚疾患がないか確認していただき、とびひ・水いぼ・アトピーなどがある場合はかかりつけの医師に相談してください。

### とびひとプール

プールの水ではうつらないけれど、症状が悪化する恐れがあるため、治るまでプール遊びは禁止です。

### 水いぼとプール

プールの水ではうつらないので、プール遊びはOKです。ただし、爪など引っかけてつぶしてしまわないように、水いぼのある部分は衣類で覆ってください。

