

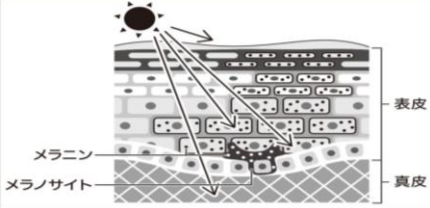
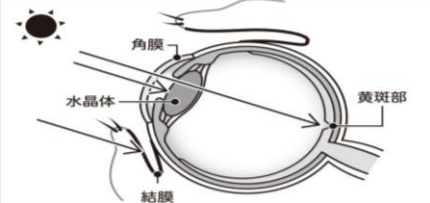


# ほけんだより 7月号

あおぞらルーム 令和8年7月1日

## ●紫外線の影響 ご存知ですか？

**紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない！**  
ダメージは気づかないうちに少しずつ蓄積され、将来の肌や目の病気の原因になることもあります。

肌への影響		<b>免疫力の低下</b> 表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる <b>シワ・たるみ</b> 真皮にあるハリのもと（コラーゲンなど）が分解され、老化が進む <b>シミ・そばかす</b> 肌を守るために色素細胞（メラノサイト）が作った色素（メラニン）が肌に残る <b>皮膚がん</b> メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する
	目への影響	



紫外線対策しましょう！

- ・紫外線が多い時間帯（10～14時）を避ける
- ・日傘や帽子、サングラスなどを利用する
- ・素肌を露出しない
- ・日焼け止めを塗る など

## ●救急救命講習を受けました！

先日、講師を招き、職員を対象に心肺蘇生や異物除去などの救急救命講習を行いました。

大切なお子さんの命をお預かりする立場として、もし何かあった際にも迅速に対応できるよう、日頃から訓練と備えを徹底していかなければいけないと決意を新たにしました。

## ●「歯科講座」を予定しています！

今年の秋、園医の杉田先生をお招きして、『歯科講座』を開催します。先生から直接お話を聞いたり、日頃の疑問を質問したりできる大チャンスです。ぜひご参加ください。11月中旬にぱれっと保育園で行う予定です。詳細は後日お知らせしますので、どうぞ楽しみに。

## ●171(災害用伝言ダイヤル)の体験をしてみませんか？

災害が発生したとき、保育園からの連絡手段の一つとして、『171(災害用伝言ダイヤル)』を利用します。いざというときに慌てず使えるよう、体験しておくことをお勧めします。

当園では、毎月1日(日曜日を除く)に、職員が交代でテキストメッセージを録音しています。

ぜひ保護者のみなさんも体験をお願いします！

171→2(再生)→042-400-5138(園の電話番号)

これだけです！



## 歯科検診がありました



園医の杉田先生にお越しいただき、全クラスの歯科検診を行いました。少しどきどきして泣いてしまう子、歯医者さんには慣れていて口を大きく開けて見せてくれる子など、子どもたちの様子は様々でした。

全体的に、むし歯の本数は非常に少なく、ご家庭での丁寧な歯みがきや、保護者の皆様の歯の健康への意識の高さが伝わってきました。

ぱれっと保育園の玄関にある『ほけんのポスト』に投函していただいた質問について、杉田先生に教えていただいた内容を共有します！

**質問1. どんなものを食べたら歯が強くなりますか？**

回答・フッ素化合物やキシリトールが配合のもの！

歯を強くしたり、むし歯菌を抑えたりします。

・よく噛んで食べるもの！

たくさん噛むことでだ液が出ます。だ液には

歯を修復する『再石灰化』の働きがあるの

で歯が強くなります。

**質問2. 矯正はいつからできるか？やった方がいいのか？**

回答・一般的なマウスピース矯正は7、8～11才が適

年齢期といわれています。12才以降になると大人の矯正歯科となり、マウスピースに比べて痛みを感じやすかったり、期間が長くなったりすることがあります。やった方がいいかどうかは、お子さん自身が器具の装着などをがんばれるかどうか(本人のやる気)によっても変わってきます。

