



6月ほけんだより



松山市 保育・幼稚園課
令和7年度 第3号

あじさいの鮮やかな色が目を引く季節となりました。天気や気温の変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事を心掛け、睡眠をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

歯と口の健康週間 6月4日～10日



★虫歯予防の4つのポイント

1 食べたらずき習慣をつける

食後早めに磨く事で、菌の繁殖をおさえます。

3 よく噛んで丈夫な歯をつくる

バランスの良い食事、噛み応えのある食材を取り入れましょう。



2 おやつは量より回数を減らす

甘いものを食べ続けると、菌が繁殖しやすい状態になります。

4 定期的に歯科検診を受ける

早期発見、治療する事で、永久歯に影響を残さずに済みます。

子どもの「つめ」

子どものつめは薄く柔らかいですが、伸びすぎていたり角がとがっていたりすると、お子さん自身やお友だちを傷つけることもあり注意が必要です。また、汚れが溜まりやすく、菌が繁殖しやすい状態になります。一週間に一度、チェックしましょう。

つめチェック

- ✓ つめが長すぎたり短すぎたりしていませんか？
- ✓ つめ先や表面に凸凹やひっかかりはありませんか？
- ✓ 二枚爪（にまいづめ）になっていませんか？
- ✓ つめの反り返りはありますか？
- ✓ つめの周りが赤く腫れていたり、痛がっていたりしませんか？

「NHK すくすく子育てch 参考」



つめのお手入れ方法

- ① つめの白い部分を少し残して、真っ直ぐに切ります。
- ② 角は切り落とさず、やすりでなめらかに整えます。
- ③ 最後に保湿剤をつめや、つめの周りに塗ると、二枚爪の予防になります。

熱中症に注意しましょう！

今年の夏は、去年よりも梅雨入りや梅雨明けが早く、猛暑が予想されると日本気象協会から発表がありました。環境省と気象庁が発表する『熱中症情報サイト』や『熱中症警戒アラートメール配信サービス』など活用し危険な暑さから身を守ってください。 「日本気象協会、環境省ホームページ 参考」

- ・室内ではエアコンを使い、快適な温度と湿度を保ちましょう。
- ・室外では帽子を着用し、こまめな休憩を心がけましょう。
- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ・汗をかいたときは塩分の補給もしましょう。

「愛媛県庁公式ホームページ 参考」

本格的な暑さの前に、暑さに慣れさせると汗をかきやすくなり、暑さに強い身体になります。（暑熱順化）
外遊びや入浴を通して汗をかく経験をするといいですね。
※個人の体調や体質、その日の気温などに合わせて無理のない範囲で行ってください。

