

2025. 6月



# ほけんだより No.3

犬山市子ども未来園

梅雨時は、真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう！！

## 熱中症

高温多湿な環境下で、体内の水分・塩分のバランスが崩れた時や、体温調節がうまくできなくなってしまった時に起こります。

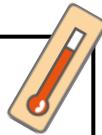
### <症状>

- ・めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない
- ・頭痛・吐き気・体がだるい・ぼんやりして力が入らない
- ・体温が高い・けいれん・呼びかけに対して返事がおかしい



### <こんな日に注意>

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日ざしが強い
- ・急に暑くなった
- ・照り返しが強い



暑さに慣れていない時、寝不足や体調が悪い時は、熱中症を起こしやすくなります。あまり暑くなくても、湿度の高い日も要注意！



### <こんなところに気をつけましょう>

気温	体温調節	服装の調節
<p>子どものほうが暑いのです</p>  <p>晴れた日は、照り返しの熱で、地面に近いほど暑くなります。</p>	<p>体温を調節する力が未熟です</p>  <p>汗をかいて体温を調節する働きが十分発達していません。気温が高い時・炎天下では、うまく体温調節ができず、体の中心部の温度が急に上がって熱中症の危険があります。</p>	<p>大人のアドバイスが必要です</p>  <p>暑さに合わせて服装を調節するのは、子どもには難しいことです。その日の気温や活動に合わせて衣服を選んだり、調節したりできるよう、お家の方のアドバイスが必要です。</p>

参考文献 熱中症環境保健マニュアル 2018 環境省

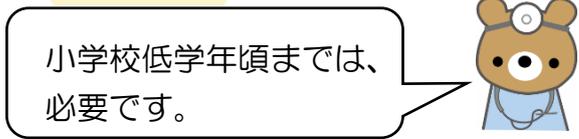
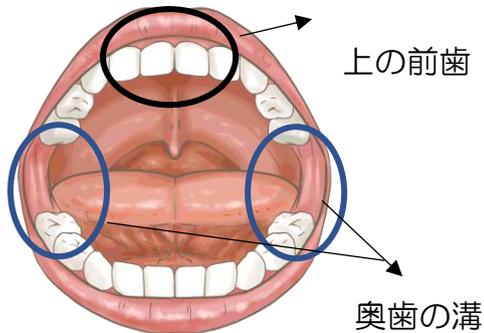
楽田西子ども未来園では、『病後児保育』を実施しています。病後児保育とは、専用スペースにて病気の回復期であるお子様を一時的にお預かりする保育の事です。看護師が在勤していますので、病後児保育について・お子様の健康について等、相談があればお気軽に楽田西子ども未来園（67-2761）にご連絡ください。

6月4日～

# 歯と口の健康週間です



＜むし歯がしやすい場所＞



＜楽しく歯みがきのポイント＞

- ★ニコニコ笑顔 → おうちの人笑顔になると子どもも安心します。一緒に歯みがきをしてもいいですね。
- ★軽い力で → 力が入ると痛がります。
- ★たくさんほめる → 歯みがきは楽しいという気持ちが育ちます。



参考文献 こどもたちの口と歯の質問箱 日本小児歯科学会 e-ヘルスネット むし歯 厚生労働省



## 甘いものの食べ方



Q: 「甘いものを食べるとむし歯になる」とよく聞くけれど…。子どもは大好き。甘いものは、食べたらダメなの？



A: 甘いものは、食べても大丈夫。問題なのは、食べ方です。以前、「甘いものを抑えすぎると隠れて食べるようになってしまう」というお話を歯科検診の時に歯医者さんからお聞きしたことがあります。子どものおやつは、体と心のエネルギー。上手に取り入れたいですね。



### だらだら飲食に注意！

甘いものの量を減らしても、だらだら食べていては、むし歯予防になりません。

おやつは、時間を決めて食べましょう



### 水分補給はお茶か水で！

お茶には、タンニンやフッ素などむし歯になりにくくしてくれる成分が入っています。

飲食後に飲むと効果的です。



甘いものの食べ方を見直して、虫歯予防ができるといいですね。