



ほけんだより NO.2

健康診断について・・・

眼科検診 6/3 (木)



髪の毛が目にかからないように
眉毛あたりまで切ったり、結ん
だりして、目を守りましょう！

歯科検診 6/9 (水)



歯、歯茎、歯並び、噛み合わせ
の状態などを見ていただきま
す。朝の歯磨きを忘れずに♡

耳鼻科検診 6/17 (木)



耳や鼻、喉を視診していただき
ます。

*耳掃除は必要ありません。
普段通りの状態を見ていただ
きます。

6月4日



むし歯予防の日

丈夫な歯をつくるには・・・

歯は一生もの。乳幼児期からケアしましょう。丈夫な歯をつくる
代表的な栄養はカルシウムです。チーズや牛乳、じゃことご飯を混ぜるなどして、毎日摂る習慣をつけたい
ですね。3～5歳の時にカルシウムをしっかり摂った子どもは、15～17歳時、骨密度が高いことが研
究でわかっています。乳製品や魚、小松菜などいろいろな食材からカルシウムをしっかり摂取しましょ
う。また、よく噛んで食べることも効果的。一度に30回を目安におうちもの方も頑張ってお噛みましょ
う。



怖い熱中症



熱中症は、活動前に適切な水分補給を行うとともに、活動中や活動後にも適宜補給を行うなどの
適切な措置を講ずれば十分防ぐことが可能です。水分や塩分（経口補水液）の補給ができる環境を
整えましょう。

熱中症の症状が重くなると・・・

意識障害・けいれん・血圧低下、場合によっては命にかかわります。また後遺障害（中核神経障害）
を起こすことがあります。

熱中症になった時の処置は・・・

1. 涼しい場所へ移動させる。
2. 衣服を脱がせ、体を冷やす。
3. 経口補水液を飲む。

★迷ったら、躊躇せずに経口補水液を飲ませましょう。（熱中症、胃腸炎、インフルエンザなど、脱水
症状を進行させないためには、迅速な経口補水液の摂取を心がけましょう。）

自分で水が飲めない、意識がない場合は、
直ちに救急車を要請しましょう！



熱中症の予防として・・・

食事での水分・塩分補給が重要です。特に朝食欠食は要注意です!! 朝食欠食の場合、水分だけで
なく同時に塩分も不足してしまうのです。必ず朝ご飯をしっかり食べましょう!!

園では・・・

右記の救急グッズを用意して
います。ご家庭でもご準備くだ
さい。

<熱中症救急グッズ>

- ・経口補水液 ・冷却用の水と氷(氷嚢・保冷剤など)
- ・送風器具(うちわ・サーキュレーター) ・バスタオル・体温計

救急箱

