

# ほけんだより 9月

2023年9月6日 豊能町立ひかり幼稚園

夏休みも終わり二学期が始まりました。規則正しい生活に戻すため、早寝早起きをし、朝ご飯をしっかり摂るようにしましょう。また、子どもたちの体調の変化に気をつけましょう。まだまだ熱中症にも注意です。

子どもの体調不良やいつもと様子が違う場合は、「子どもが行きたがるから」ではなく、保護者判断でお休みください。

## 持ち物の確認をしましょう！

- \* 帽子のゴムは伸びたり切れたりしていませんか。
- \* 名前は消えていませんか。
- \* 上靴、給食靴は足に合っていますか。つまずいたり、転んだりする原因に！
- \* 爪は伸びていませんか。ケガをさせたり、折れて痛い思いをすることも！
- \* 水筒を忘れずに持たせてください。熱中症予防にこまめに水分補給をします。氷はいりません。特に給食前に冷水を飲むと胃が収縮して、しっかりと食事をとることができませんので常温でお願いします。
- \* 着替え袋の中身の確認をお願いします。今の気候に合っているか、汚れ物を入れるビニール袋が入っているか、再度確認してくださいね。



## 9月のほけん行事

9月19日(火) 2計測 年中 年長  
9月20日(水) 2計測 年少



できるようになろう  
おうきゅうてあて  
**応急手当**

だぼく・ねんざ  
打撲・ねんざ

ひ あんせい  
冷やして安静にする

すり傷  
すり傷

きずぐち すな どの みず あら  
傷口の砂や泥を水で洗う

きず ぎず  
切り傷

きずぐち みず あら  
傷口を水で洗い、  
せいけつ  
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど  
やけど

いた りゆうすい ひ  
痛みがなくなるまで、流水で冷やす

## 大切なワケ

### 寝る前の歯みがき

#### クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後      ② 昼間      ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



大人が仕上げ磨きをして子どもの歯のようす、口の中の健康を見てあげてください。