

# 7月 保健だより

2025年7月号  
ひむろこだま保育園

暑い日が続くようになりました。梅雨明け直後は熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外あそびをして、たくさんあそんだ後は、しっかりと疲れをとるようにしましょう。



## 今月の目標

- ・しっかり睡眠をとみましょう。
- ・朝ごはんをたべましょう。

## 正しい体温の測り方

### 正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。



脇の下の汗を拭く



脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。



体温計を下から、45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて数分間待つ。

耳で測る  
体温計の場合

正しく測るために、鼓膜にきちんとセンサーを向けましょう。脳内温度は37～38℃あるので、脇で測るよりも高めに測定されます。また、耳垢が溜まっていると正確に測定することができないので気を付けましょう。

## ～先月歯みがき指導がありました～

乳歯は歯の質が弱い為虫歯になりやすく、その為早く抜けてしまうと噛む事ができず将来の歯並びを得る為の顎の発達だけでなく身体や心の成長にも影響があると言われています。歯を虫歯から守り、健康な口を維持する為に、ぶくぶくうがいと、歯みがきの仕方を歯科衛生士さんに教えていただきました。

食後に口の中に食べ物が長く残る程、虫歯のリスクは上がります。うがいだけでは歯に付着したカスなどは取りきれない為、理想は食べ物を摂取したら毎回しっかり歯みがきをする事ですが、難しいのであれば、1日1回はしっかり歯みがきをし、仕上げ磨きをしてください。

歯科衛生士さんのまねをして楽しくぶくぶくうがいと歯みがきの仕方を聞いていました。

①食べたら歯をみがく。

②甘い物は食べ過ぎない。 この2つを歯科衛生士さんと約束しました。

## ～歯科健診の園医の先生より～

歯科健診ではあきらかな虫歯ではない初期の虫歯などは判別できないことがあります。あきらかな虫歯がないとの結果であっても、健康な歯を保つためにはかかりつけ医を決めて定期的にチェックしてもらう事をおすすめしますとの事でした。