



ほけんだより

令和7年 5月号

社会福祉法人温和会
ひだまり認定こども園
理事長：阿嘉 よね子
園長：伊波 諭作
看護師：富田 孝幸



5月になりました。入園・進級してはや1か月、少しずつ園生活にも慣れてきたでしょうか。初めは泣いていたこども達も、少しずつ楽しんでいる様子がみられます♪

今月に入り、気温も高い日が続き、熱中症にも注意したい季節です。疲れが出やすい時期でもあるため、体調管理には注意していきましょう！



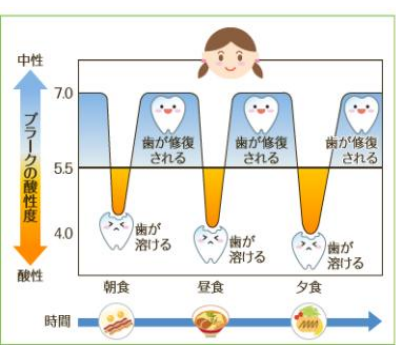
こどもの頃から、むし歯対策を



今月は、歯科健診があります。沖縄県は、こどものむし歯率が多いという結果がでています。そのため、小さい頃からのむし歯対策が大切です。

対策① 食べ飲みする回数に気をつけよう

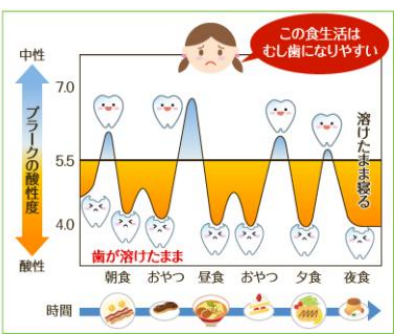
対策② むし歯になりやすい食べ物を知る



◎一日3食の場合

- 溶けた歯を元に戻す時間が十分にあるため、むし歯になりにくい。
- 飲み物は、できるだけ水かお茶にする。(砂糖入りの物は控える)

サツマイモ	せんべい	ヨーグルト	チーズ	砂糖を含んでいない。または、自然の糖分で食べかすも残りにくい。
プリン	ゼリー	アイスクリーム	果物	砂糖を多く含んでいる。しかし、短時間で食べられる。
ドーナツ	ケーキ			砂糖を多く含んでいる。ポロポロとした食感で糖分の割りに歯にくっつきやすい。
板チョコ	クッキー	お饅頭		砂糖を多く含んでいる。しかも、歯にくっついて残りやすい。
キャラメル	ガム(砂糖入り)	ポッキンアイス		砂糖を多く含んでいる。しかも、食べている時間が長い。



◎食べ飲み回数が多い場合

- 溶けた歯が、元に戻る前に、さらに歯が溶けてしまう。
- ながら飲み食べは控える

◎むし歯になりにくいお菓子・果物を選ぼう

- こどもも大人も、甘いものを食べるのは楽しみの一つ♪
- 食べる楽しみも大切に、上手に選んでむし歯予防をしていきましょう。



内科・歯科検診のお知らせ

●内科検診

5月8日(木) 9時半～



●歯科検診

5月13日(火) 9時半～



全園児対象です。よろしくお願いします♪

4月の感染症情報

- ・RSウイルス感染症: 1人
- ・突発性発疹: 1人
- ・溶連菌感染症: 3人
- ・手足口病: 2人

