



ほけんだより 6月

2026年6月
ニチキッズなんこく保育園

梅雨の季節がやってきました。今年は例年に比べ気温が高い日が多く、天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

熱中症に気をつけましょう！

<p>I 度 【軽症】</p> <p>発汗 平熱</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 立ちくらみ <input type="checkbox"/> 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど） <input type="checkbox"/> どんどん汗をかく <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 気分不快感 <p>●意識障害なし ●過剰脱水はなく、熱も上がらない</p>
<p>II 度 【中等症】</p> <p>発汗 40度未満</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> だるさ <input type="checkbox"/> 疲れ <p>●発汗あり ●体温は正常～40度未満。 ●意識障害なし ●夏に流行する菌感染症などの感染症と紛らわしいことがある</p>
<p>III 度 【重症】</p> <p>発汗 異常な高体温</p>	<p>（IIに加えて）</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 呼びかけへの反応がおかしい <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 真っすぐ走れない <input type="checkbox"/> 異常な高体温 <input type="checkbox"/> 肝臓や腎臓の障害など（血液検査でわかります） <input type="checkbox"/> 汗が出なくなる（発汗停止）

熱 熱中症 / 対処法 <https://safety.orc.net> 熱中症119センター

体を冷やして、水分補給

- 涼しい場所へ移動、あおむけに寝かせる
- 身体冷却 服をゆるめ 太い血管の部分をややす
- 水分摂取 経口補水液（ORS）がおすすぬ

✗ エタノール噴霧や制汗スプレーは、熱中症の応急処置としては推奨されていない

✗ 意識レベルが悪い場合や嘔吐がある場合は、水分摂取は控える

歯科健診があります

6月4日（木）9：40～

囑託医のきよおか歯科の先生が診にきてくれます。歯のことで何か聞いておきたいことがありましたら、保育士又は園長までお申し出ください。

当日お休みされた時は、後日健診を受けに行っていただきますのでご了承ください。



仕上げみがきのポイント

歯ブラシは歯の面に直角にあてる
歯の面に直角にブラシをあて、こまかく振動させてみがきます（スクラビング法）。
歯茎を傷つけないように優しくみがいてあげましょう。

上下の奥歯の溝をみがく
奥歯と奥歯の噛み合わせの面の溝は、汚れのたまりやすい部分です。溝に沿って手前にかき出すようにして汚れを取り除きます。

上の前歯をみがく
上唇の裏側にある上唇小帯（唇と歯茎をつないでいる筋）を歯ブラシで傷つけないように、ひとさし指で上唇を押さえ、ひとさし指に沿わせるように磨くと痛みません。

奥歯の側面をみがく
上の奥歯のほほ側は、口を大きく開けずに小さく開けると、ほほがゆるみがきやすくなります。下の奥歯の舌側は「アー」と言わせると舌が下がりがよく見えます。

✗ アーンと開くと歯ブラシが奥まで届かない
○ 小さく開けば奥歯のほほ側に届く

