



# 1月ほけんだより



ご家庭のご協力により学級閉鎖などの感染症の流行もなく過ごすことができました。ありがとうございました。新しい年も子どもたち、ご家族の皆様方、職員が元気で健康に過ごせますように。また「ほけんだより」がお役に立てるように発信していければと思います。よろしくお願いいたします。

## 😊 6歳臼歯は「歯の王様」!

去る12月12日横手保健センターの保健師さんと歯科衛生士さんが来園し、さくら組の子どもたちに「6歳臼歯について」「フッ素洗口」などを指導していただきました。一人一人の永久歯にマーキングしていただき、6歳臼歯の歯磨きの仕方も教えていただきました。家庭に帰り、教えていただいたことを報告したと思います。

さくら組では6歳臼歯が1~4本生えている子どもが、12人いました。ひまわり組でも早いお子さんは生え変わりつつあります。6歳臼歯（第一大臼歯）は、一番最初に生えてくる永久歯です。これから生えてくる大人の歯を大事にしてほしいと思います。「歯磨き」「フッ素洗口」そして健康な口の中にも住んでいる「ミュータンス菌（虫歯菌）」を元気にさせないように、甘いものをたくさん食べすぎないように気を付けていきたいですね!



## おやつについて

### 😊 歯によいおやつ

アイス ヨーグルト	ナッツ チーズ 野菜スティック	ずるめ 小魚 フルーツ
口の中をさっと通り 長い間口の中に 溜まらない食べ物	むし歯菌が むし歯のもとになる 菌を作れない食べ物	よく噛んで 食べるおやつ

## 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……



- ① てのひら
- ② 手の甲
- ③ 指の間
- ④ 指先、つめ
- ⑤ 手首
- ⑥ 洗い流す



チェック!  
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りだね

## やけどをしたら...



やけどをした時は、できるだけ早く冷やすことが大切です。冷やす時は流水が最も適しています。やけどをした部分が赤いだけなら、しばらく冷やして様子を見ましょう。



水ぼうが破れて痛い時は、食品用ラップで傷を覆い、その上から冷やすとよいでしょう。水ぼうができたり、水ぼうが破れて傷になった時は、痛みがある程度落ち着くまで冷やして受診しましょう。