



保健だより

品川区立園
令和8年7月号

梅雨の晴れ間に、夏らしい日差しを感じる季節になりました。気温や湿度が高くなると子どもの体に大きな負担がかかるため、体調を崩しやすくなります。十分な睡眠や食事を心がけ、生活リズムを整えながら元気に夏を過ごしましょう。

夏に多い事故やトラブルに備えましょう

身近な場所での水の事故

子どもは好奇心旺盛で、水のある場所を覗き込んだり近づいたりすることがあります。お風呂の残り湯、公園の水辺、池などの身近な場所にも危険が潜んでいます。大人に比べて頭が重く体のバランスが不安定なため、水深が浅い場所などでも転倒し、溺れることがあるので気を付けましょう。



体を守る衣類を選ぼう

自然の多い場所へ出かける際は、いつもと違う事故やトラブルに備えましょう。海や川など水に入るときは、ライフジャケットを着用しましょう。日差しや虫よけ対策、体温調節用に薄い長袖シャツがあると便利です。



食べながら歩かない

夏祭りなどで歩きながら飲食をする機会が増える季節です。

串や箸の付いた食べ物（綿あめ、チョコバナナ、焼き鳥など）を食べるときは立ち止まったり座ったりして食べさせましょう。

転倒時のけがだけでなく、食べ物がのどに詰まる危険もあるので気を付けましょう。



花火をするときは…

必ず子どもの傍につき、急な事故に備えましょう。始める前に安全の約束（花火を持って動かない、振り回さない、火を消す水の場所の確認など）をしてから始めましょう。



窓やベランダの事故に注意！

夏は換気や夕涼みなどで窓を開けたり、ベランダに出たりする機会が増えます。ベランダには子どもが上れるものを置かないようにし、出る時には必ず大人と一緒にいて見守りましょう。また、鍵が開いていると一人でベランダに出てしまうだけでなく、窓の開閉により指などが挟まり、けがの原因にもなります。施錠確認を忘れずに行いましょう。補助鍵をつけるとより安全です。





プール・水遊びが始まります♪



プール遊びや水遊び、沐浴、シャワーの実施には、当日の健康確認が必要です。毎朝検温し、健康状態の観察をして、各園での約束に沿ってお知らせください。

《次のような症状があるときはプール等に入れません》

- ① 発熱しているとき
 - ② 下痢、嘔吐または腹痛のとき
 - ③ 皮膚の状態が悪いとき（とびひ、傷が化膿、出血している）
 - ④ 目、耳、鼻の病気にかかっているときや鼻血がでているとき
 - ⑤ 内服薬を服用しているとき、気管支拡張剤（ホクナリンテープ）を貼付しているとき
 - ⑥ その他：医師が禁止しているとき
- ※ 慢性疾患（アトピー性皮膚炎・中耳炎・心疾患、その他）のお子さんは、主治医にプール遊び・水遊び等が可能か事前にご確認ください



《プール・水遊びをするためにご家庭に協力していただくこと》

- ① 早起き・早寝をする
- ② 朝ごはんをしっかり食べる
- ③ 爪は短く切る
- ④ 長い髪はまとめる
- ⑤ 耳垢をきれいにする
- ⑥ 毎日お風呂に入り、洗髪する



＜今月号から3回にわたり、学校歯科医師会の先生に“歯”についてお話を書いていただきます！＞

～ 子どもの歯並びについて ～

子どもの歯並びは、遺伝だけでなく毎日の生活習慣とも深く関わっています。乳歯の時期は、あごの成長や永久歯が並ぶ準備をする大切な時期です。

○歯並びに影響する習慣

- ・指しゃぶりを長く続ける
- ・舌を前に出す習慣
- ・頬づえをついたりする習癖（くせ）
- ・口をぽかんと開ける「お口ぽかん」
- ・やわらかいものばかり食べる

このような習慣は、歯やあごに少しずつ力がかかり、歯並びに影響することがあります。



○お家で出来る事

よく噛んで食べる → 噛むことであごの発達を助けます。

鼻で呼吸する習慣をつける → 口呼吸が続くと口が乾きやすくなり、むし歯や歯並びにも影響します。

習癖（くせ）の改善 → 指しゃぶり等はなるべく減らす。

姿勢を整える → 食事や遊びのときの姿勢も大切です。

○歯医者さんで出来る事

もしものときのために“歯医者さん慣れ”が大切です。

まず、口の中がどうなっているか見ないと何も出来ません。

日頃から慣れてもらうために、歯のクリーニングやフッ素塗布等の予防処置を行う事をお勧めいたします。（目安は、3か月～6か月に一回）

☆良い姿勢とは、「背骨を伸ばし、腰を立てることで、食べる時や本を読むときに、足の裏を床につけ、腰を直角に立て、肘を直角に曲げて、顔がやや下向きの姿勢」を言います。

○最後に

「どうせ萌え変わるから」と思われがちな乳歯ですが、永久歯がきれいに並ぶための大切な役割があります。虫歯予防や毎日の歯みがきを丁寧に続けていきましょう。何か気になることがあれば、歯科健診などで早めに相談してみると安心です。

毎日の小さな習慣を大切にしながら、元気なお口を育てていきましょう。