

ほけんだより

ぬくもり



埼玉大学マスコットキャラクター  
メリンちゃん

令和7年6月

埼玉大学教育学部附属幼稚園

春の健康診断も6月18日の内科検診のみになりました。検診結果で病院受診を進めていただき、ありがとうございます。耳鼻科、眼科検診で疾病の疑いがあった場合は、病院受診の結果を園に提出いただいてから、水遊びに参加できますので、水遊び開始前までに受診をお願いします。

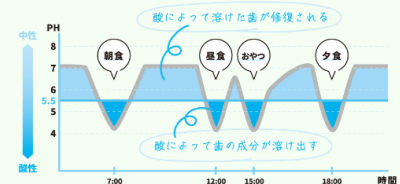
### 学校歯科医さんから

歯科健診後に学校歯科医の江口敦美先生からお話をいただきました。

#### 🦷 食事のタイミングについて

食べ物を食べると口の中が酸性になり、時間が経つにつれて中性に戻っていきます。口の中の酸性の時間が長いほどむし歯のリスクが高まります。

食事後すぐにうがいや歯みがきをすることで、早く中性に戻すことができたり、間食の回数を減らすことで、口の中の酸性の時間を減らすことになります。



#### 🦷 歯槽膿漏(しそうのうろう)にも注意を

将来、歯を失うのは、むし歯よりも、歯槽膿漏が原因であることが多いそうです。歯槽膿漏菌も、むし歯菌と同じように、糖を餌にするので、歯ブラシとデンタルフロスが予防に繋がります。

### 手のひら冷却

手のひらを冷やすことで、体に冷たい血液がめぐり、深部体温を下げるができるそうです。10～15℃くらいの水で5～10分ほど冷やすと効果があります。外での活動前に行うことで、急激な体温上昇を防ぐことができるので、熱中症予防に繋がります。

水が冷たすぎると、逆に血液の流れが悪くなってしまうので、注意が必要です。

