

おひさまだより



2020.5.26
せんだの森

立夏を迎えて暦の上では夏となりました。気温が上がったり、下がったりとまだ安定していない状態ですが、それでも「そろそろ夏が来るかしら」と思えるような日も多くなってきました。熱中症が多くなってくるのが、この季節の移り変わりの時期です。おもいっきり遊んで、しっかり食べて、ゆっくり休む！「元気になる3か条」で過ごしていきたいと思います。

5月のおさらい

歯みがき上手かな？



5月の保健指導では、クラスごとに「歯の話」と「歯磨き指導」をしました。

年齢に合わせて、今できる歯のお話をおこない、3歳以上のクラスでは、実際に歯みがきをしました。

夜寝ている間にできる虫歯を防ぐためにも、歯みがきの後の仕上げ磨きをお願いします。



生えたら歯みがきを

赤ちゃんに歯みがきを習慣づけるタイミングは「歯が生え始めたらすぐ」です。生え始めのころはまだ歯ブラシを使う必要はありません。1日1回、寝る前に清潔なガーゼを人差し指に巻きつけ、歯を丁寧に拭くことから始めましょう。4～8本生えてきたら歯ブラシを使います。1歳くらいまでは唾液の自浄作用で口内の衛生を保てるので、嫌がるときは無理強いせず、ゆっくりと進めましょう。



6月のほけん指導

「元気に過ごそう

ゲンキンジャー!!」

ゆっくり
やすもう!

おもいっきり
あそぼう!

ジメジメした梅雨時期を元気に乗り越え、楽しい夏を迎える準備をするためのお話します。

しっかり
たべよう!



6月の休日診療医療機関 (*一部抜粋)



7日(日)	小池やすはら小児クリニック (光南町) 932-3512	はまもと内科クリニック (南蔵王町) 943-4976
14日(日)	中村内科・小児科 (引野町) 941-2620	城北診療所 (木之庄町) 923-8161
21日(日)	いけだ小児科 (南蔵王町) 973-1500	みやざわ内科 (南蔵王町) 999-6002
28日(日)	木村小児科 (南蔵王町) 943-7117	瀬尾胃腸科内科 (昭和町) 923-2738

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所 (年中無休)

場所/福山市医師会館隣り

三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。