



いい歯で3歳おめでとう



6月14日(水)に行われた3歳6ヶ月児健診で、むし歯や治療した歯が1本もなく、汚れやかみ合わせ等もきれいなお子さん3名を紹介します。

*広報掲載に同意を頂いた方のみ紹介となります。



家族みんなで、目指せ!!
むし歯ゼロ!!



おのでら ひより

★小野寺 陽和ちゃん



むらた かな

★村田 栞凧ちゃん



むかい なお

★向井 要将くん

はみがきや、おやつのとりに注意して、むし歯ゼロを目指しましょう。
お子さんだけでは十分に磨けないため、保護者の仕上げ磨きも忘れずにしましょう!!



熱中症に注意しましょう!!

熱中症とは?

気温や湿度が高い場所にいるうちに体の調子が悪くなってしまうことを「熱中症」と言います。屋外だけでなく、屋内や夜でも風通しの悪い部屋にいる場合には熱中症の危険があります。体温調節がうまくできず、熱がこもったり、大量の汗をかくことで水分や塩分が失われると様々な症状が出現します。



《主な症状と対処方法》

- 軽度 → めまい・立ちくらみ・大量の汗・筋肉痛
対処法 → 体を冷やす、水分と塩分の補給
- 中等度 → 頭痛・吐き気・体のだるさ・集中力や判断力の低下
対処法 → 軽度のときと同様。その他に衣服を緩める
- 重症 → 意識がない・けいれん・高体温・まっすぐ歩けない・呼びかけに対し返事がおかしい。
対処法 → 直ちに病院に受診する。救急車を要請する。

《予防方法》

- ◎暑さを避ける → 涼しい服装をしたり、暑い日や時間帯の外出を避けたりする。屋内でもエアコン等を使用し温度調節をしましょう。急に暑くなった日は要注意!
- ◎こまめな水分補給 → のどが渇く前に水分補給をしましょう。汗をかいたときは塩分補給も忘れずに! のどの渇きを感じにくい高齢者や、のどの渇きをうまく伝えられない方などは、こまめに水分を補給するようにしましょう!

●暑い日が続くと、食欲がなくなったり、冷たい物や、さっぱりした物ばかり食べたくなりますが、食事を摂らなかったり、偏った食事をしていると体調が悪くなり熱中症の危険も高くなります。日頃から体調管理を行い、体調が悪いときには無理せず休養しましょう。



★食中毒に注意しましょう★

◎高温多湿な日が続く梅雨から9月頃にかけて、細菌による食中毒が多く発生します。
◎食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、においもしません。
食中毒を予防するには・・・

- 食材を取り扱う前後はしっかり手洗いをする
- 食べ物は調理の前によく洗う
- しっかり火を通す
- 調理器具は常に清潔に保つ

以上を心がけ、食中毒を防ぎましょう!!



【食中毒の症状と対応】

《主な症状》・・・腹痛、おう吐、水のような下痢、他に、発熱、血便、頭痛など

《対応》・・・食中毒の一番の治療は、細菌や毒素を出し切ることです。食中毒が疑われる症状があった場合は、市販の下痢止めや吐き気止めは使用せず、**医療機関を受診するようにしましょう。**

