

# 竹炭作りとピザ作り体験

## むし歯ゼロ達成！おらほのキラキラめんどたち

3歳児健診までむし歯ゼロを達成されたお子さんをご紹介します。みんなとっても元気でキラキラ（歯のきれい）なめんどたちです！

H26年4月実施3歳児健診より



岸田美和ちゃん（新町）

パパ・ママより  
これからもむし歯にならないように一緒に歯みがき頑張ろうね。



沓澤絢音ちゃん（川ノ内中）

パパ・ママより  
これからも歯みがき頑張ろうね。むし歯ゼロにしたいからね。



鮭延明輝くん（新町）

パパ・ママより  
一緒に歯みがき頑張つて美味しいものたくさん食べよう。



達成されたみなさんはこんなことに取り組まれていました

- ・おやつ（間食）は決まった時間に食べてもらうようにした。
- ・寝る前にフッ素入りの歯みがき粉を使い、歯みがきをおこなった。
- ・仕上げみがきのときに一本一本丁寧にみがくことを心がけた。
- ・極力飴などを食べないように気をつけた。
- ・親も一緒に歯みがきをすることで興味を持ってくれた。
- ・むし歯の本を読んであげ、むし歯がこわいことを知ってもらうようにした。

## 熱中症にご注意ください!!



熱中症の予防には「水分補給」と「暑さをしのぐこと」が大切です！

### ●水分・塩分補給

水分・塩分補給をしましょう。特に高齢者や幼児は、のどの渇きを感じなくてもこまめな水分補給が必要です。

～自宅で簡単！経口補水液の作り方～

砂糖：20～40グラム、塩：3グラム、水：1リットル、レモン汁：適宜  
すべての材料を混ぜ合わせるだけで完成です。

### ●熱中症になりにくい室内環境

扇風機やエアコンを使って温度調節をしましょう。室温が上がりにくい環境の確保をしましょう（こまめな換気・遮光カーテン・すだれ・打ち水など）

### ●外出時の注意

日傘や帽子の着用、通気性の良い、吸湿・速乾の衣類を着用しましょう。  
日陰を利用したり、こまめに休憩をとったりしましょう。

## 健やかな妊娠・産後の生活を送るために～プチママサロン開催～

5月16日に総合保健施設でプチママサロンが開催されました。助産師からは、妊娠中の気がかりな事への助言、スポーツインストラクターからは、不調症状を軽減するストレッチの指導が行われました。参加者は気がかりなことや不調症状が軽減したことで、心身共にリフレッシュされたようでした。次回は、8月を予定していますので、お気軽にご参加下さい。



●お問い合わせ先……………福祉課 健康づくり推進担当 ☎62-3436

第38回全国育樹祭開催を記念して開催。間伐竹の有効利用で竹炭を作り、その余熱でピザを作ります。参加費無料（7月15日（火）まで申込）

●日時：7月20日（日）9時半～14時  
●場所：塩根川小学校の森  
●申込：塩根川探検会 高橋 ☎6612162まで