

むし歯ゼロ達成!

おらほのキラキラめんどたち



3歳児健診までお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. 3月実施 3歳児健診より

パパ・ママより  
これからも丈夫な歯  
を指して歯を大事に  
していこうね!



姉崎笑那ちゃん

パパ・ママより  
これからもむし歯ゼ  
ロを目指して頑張っ  
てね。



小野優月ちゃん

パパ・ママより  
むし歯ゼロおめでと  
う! これからも一緒に  
歯みがき頑張ろう。



横山侑生ちゃん

パパ・ママより  
これからも歯みがき  
頑張ろうね。



佐々友紀くん

パパ・ママより  
歯みがき毎日頑張っ  
ているね。



佐藤有紘くん

パパ・ママより  
これからも歯みがきを頑  
張って健康な歯で美味し  
いものをいっぱい食べてね。



高橋正都くん

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。



田中 蒼くん

パパ・ママより  
これからも歯みがき  
を頑張ろう!



中川真宗くん

達成されたみなさんの取り組み

- ・歯ブラシやコップを子どもの好きなキャラクターにして興味をもたせる
- ・早い時期からの歯みがき習慣と仕上げ磨きをする
- ・親も一緒に毎日の歯みがき習慣をつける
- ・甘いものはほどほどにする
- ・おやつや食後はお茶や水を飲み口の中をきれいにする

春先は健康管理をしっかりと!!

春先は、寒い冬をぬけて、気分が晴れ晴れとしてくる季節です。しかし、春先は寒暖の差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。次の点に注意し、健康な体で春を迎えましょう。



春先の健康管理のポイント

●衣服の調整をしよう

日によって気温の変動があるので着るものに注意しましょう。朝と昼の寒暖の差が大きいので朝はほどほどの厚着をしましょう。この季節の風邪は治りにくい傾向があります。

●生活のリズムを整えましょう

基本的には暖かくなり代謝が盛んになるため、ややだるいと感じることが多く、急に気温が上昇した時は顕著に表れます。特に児童や生徒は、春休みで生活のリズムを崩しやすいため、新学期で環境が変わるときには、注意が必要です。

●春から初夏にかけて起立性調節障害にご注意を

やせ形の成人女性や小学校の高学年から中学生くらいに多い疾患です。自律神経失調症の一つで、立ち上がった時、血圧が低下し脳への血流が減少することで、めまい・息切れなどの症状がおこります。暑い日が続くと症状が軽くなることが多いです。対策には、朝食は必ず食べる、生活リズムを整えることが重要です。

●お問い合わせ先……………福祉課 健康づくり推進担当 ☎62-3436