

ほけんだより 6月号

令和7年5月30日
認定こども園
桜保育園

雨の日が増える時期ですが、子ども達は外で思い切り体を動かしたくてうずうずしています。天気や寒暖差が激しいこの時期には、熱中症の危険もでてきます。水分補給をしっかりとって体調管理に注意していきましょう。

6月4日から 歯と口の健康週間

歯のこと 食べること チェックしてみませんか？

2歳乳歯が生えそろう2歳半～3歳ごろまで、子どもたちはあごや唇、舌などを使って食べる練習をしています。

この時期は食べる力に合わせた食事をとることが大切です。

噛む力、食べる力を育てる5つのポイント

① 顔をたくさん動かす

- ・熱いものをフーフー吹く
- ・ストローで水を飲む
- ・アカンペーで舌を出す



② 「手づかみ食べ」をする

手づかみ食べを十分に経験するとスプーンやフォークを上手に使えるようになります



③ 色々なものを食べる。

最初は食べなくても時間をおいて再チャレンジすると食べることもあります。月齢に合った色々な食材を経験しましょう



④ 歯ごたえのあるものを食べる

キノコ類、根菜類等歯ごたえのあるもの、こんにゃくなどの弾力のあるものは噛む力を育てます



⑤ 吐き出しを吐らない

よく噛み細くなったのに塊で吐き出すことがあります。まだ唾液と混ぜてうまく飲み込めないためです。肉は細目に切って見守りましょう

当園でも水痘(水ぼうそう)のお友だちが確認されました！

水痘は全身に発疹ができ、やがて水ぶくれからかさぶたになる感染症です。もし罹った場合は受診してください。発疹がかさぶたになり、治ったと思っても、かかりつけ医から許可をもらってから登園しましょう。

はやり目 家の中で、はやらせないで

はやり目(流行性角結膜炎)はウイルスの感染により目の充血や目やに、ゴロゴロした目の痛み、まぶたの腫れ、涙の症状がみられます。治るまで1~2週間かかり非常に感染しやすいです。大人も含め、家族全員で予防に取り組みましょう。



家族全員で取り組んで！

- ・手をしっかり洗う
- ・涙や目やにを拭いたゴミは密封して捨てる

- ・タオルは共有しない
- ・寝具はこまめに洗う
- ・入浴の順番を守る

- ・よく休む
- ・ウイルスと戦う免疫を高めるためにも、ゆっくり休むことも大切



登園の目安

- ・目やに、充血等の結膜炎の症状がしっかり治まっていること
- ・受診し、登園しても大丈夫か確認すること



アレルギーとは限らない じんましん

どんな症状？

皮膚が赤く盛り上がり、かゆみがあります。形はまちまちで次第にくっついて大きくなることもあります



軽ければ様子を見て自然に治まるのが殆どです

原因不明のことが多い
食物アレルギーだけでなく体調不良、寒暖差によることもあります

ひどい時はかかりつけ医へ
ひどくかゆがる、範囲が広い、治らない時は小児科や皮膚科を受診しましょう