

ほけんだより 6月号

令和8年6月4日
認定こども園
桜保育園

アジサイのあざやかな色が美しい季節になりました。雨で外遊びやお散歩ができない日も多くなりますが、お友達と様々な室内遊びを楽しみながら過ごしていきたいと思っています。

天気や気温・湿度の変化が激しいこの時期には熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。

6月4日～歯と口の健康週間

食べ物を食べるのに欠かせない「**歯**」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと食べることに支障がでるため、体の成長にも影響します。

小さい頃から歯磨きの習慣をつけて歯を守りましょう。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、実は問題なのは「**食べ方**」です。食べ方を見直して虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後歯磨きをしないと口の中に汚れが長時間たまり、虫歯の原因になります。ジュースの常飲やあめやキャラメル等、長い間口の中に入れたままのお菓子も要注意です

やわらかいものばかり食べる

やわらかいものはそれほど噛まないで唾液があまり出ません。唾液には口の中をきれいにして歯を守る働きがあります。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べてもその後しっかり歯を磨けば安心です。

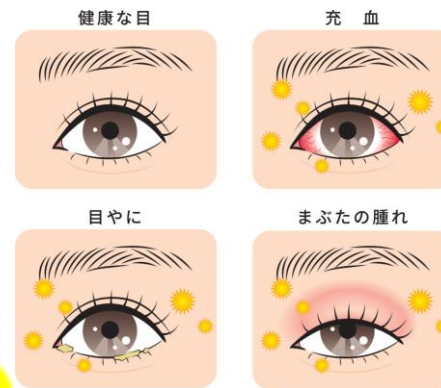
よく噛んで食べる

よく噛むと唾液がよく出ます。「よく噛んで」と言っても子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ等、噛みごたえのある食材などで様子を見ながらとり入れましょう。



はやい目 家の中で、はやらせないで

はやい目（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

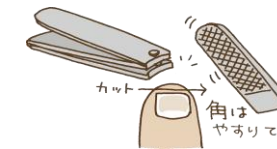
- タオルは共有しない
- 寝具はこまめに洗う
- 入浴の順番を守る

- 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

水遊びが始まります



爪は短く切りましょう

爪が長いとお友だちの皮膚を傷つけたり、虫刺されを掻きむしってとびひになる危険があります。爪は短く切り、角はやすりでまわすあげましょう。週に1回は爪を見てこまめに切りましょう。

水いぼに注意! 「水いぼ」って?

水いぼは、主に子どもによく見られるウイルスに感染してできる小さいいぼです。引っ掻いたり、つぶしたりすると、中のウイルスが飛び出して全身に広がり、他の子どもにもうつしてしまいます。

特に肌が直接接触するところは、感染しやすいため注意しましょう。水いぼの状態によっては、プールに入ることができません。水いぼがある場合には、皮膚科等を受診し、プール遊びが可能か確認してください。

また、かき壊すととびひ（伝染性膿痂疹・細菌の皮膚感染）の原因になります。とびひになった場合も、速やかに受診し医師の（集団生活、保育園に通園している旨を伝え）登園可能か診断を受けましょう。受診後は、診断の結果を必ず園に報告してください。

また、患部はしっかりと保護して登園してください。

