



## ほけんだより 6月号

令和5年6月1日  
西国分寺保育園  
園長 加藤 幸絵  
看護師 久保田 佐原 山本

梅雨の季節になりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。



### 6月4日は むし歯予防デー

虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。

ご家庭では、毎食後に磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が仕上げ磨きを行うようにしましょう。

### 正しく磨くための ポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さな歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



### もしかして…むし歯？

むし歯があると、食事中、こんなようすが見られることがあります。

同じほうばかりで  
かんでいる



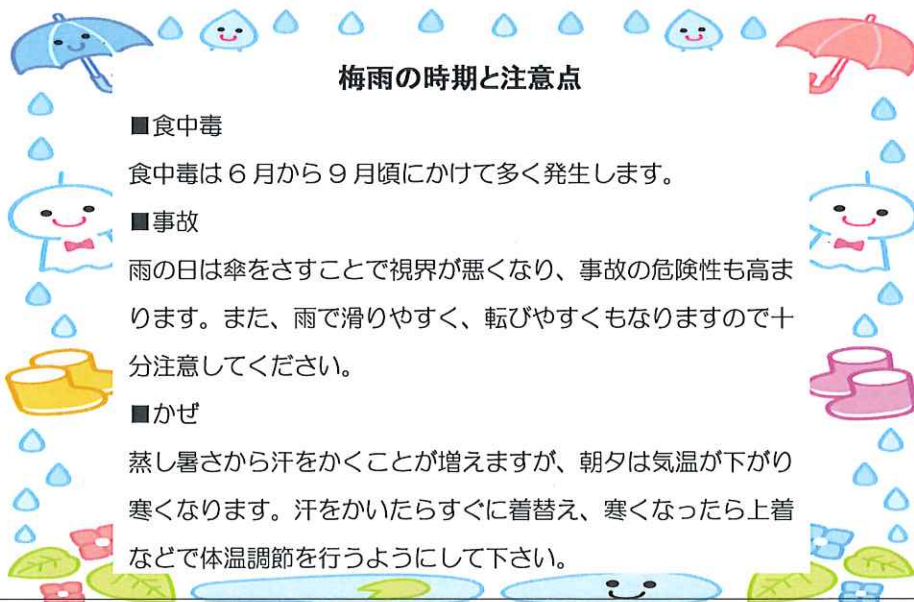
いつまでも飲み込まない



かまないで丸飲みする



※全園児歯科検診は9月を予定しています。もし気になるようなら事前に歯医者さんに相談してみましょう。



### 梅雨の時期と注意点

#### ■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。

#### ■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性も高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分注意してください。

#### ■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにして下さい。

### 6月の保健予定

13日(火) 0歳児身体測定

14日(水) 1歳児身体測定

15日(木) 2歳児身体測定

16日(金) 幼児身体測定

30日(金) 0歳児健診

(30日(金)には、5月の全園児内科健診が受けられなかった子も一緒に健診を行います)

### 5月の感染症報告

- ・溶連菌感染症 2名
- ・突発性発疹 2名

