



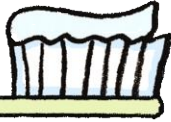
# ほけんだより 6月号



西国分寺保育園  
 令和8年6月1日  
 園長 奥野 かよ  
 看護師 久保田 佐原 山本

梅雨の季節がやってきました。ジメジメとした日やとても暑い日があったりとこの時期は体調を崩しがちです。バランスのよい食事と睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

## 虫歯予防デー



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。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



## 歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



## 梅雨の時期の注意点

### ■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。お弁当には十分に加熱した物を入れましょう。

### ■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意しましょう。

### ■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、寒くなったなら上着などで体温調節を行うようにしましょう。

## 6月の保健行事

- 3日(水) 空組 歯磨き指導  
全園児健診
- 9日(火) 0歳児身体測定
- 10日(水) 1歳児身体測定
- 11日(木) 2歳児身体測定
- 12日(金) 幼児身体測定



## 5月の感染症報告

- ・溶連菌感染症 2名

鼻水、咳、眼脂(目やに)の子が多く見られました。