

6月 ほけんだより

令和4年6月1日発行
新川崎みらいのそら保育園

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は特に体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さんの様子の変化に気を配っていきましょう。そして6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。現在園内での歯磨きは行っていませんが、朝・晩家庭で歯磨きを行い、歯科への定期的な健診も行くようにしましょう。



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、問題なのは「食べ方」とも言われます。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、歯磨きをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。飴やキャラメルなど、長い間口の中に入れてたままになるお菓子も要注意です。

<やわらかいものばかり食べる>

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が、やわらかいものはそれほどかまないので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

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れば安心です。



<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分かりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など噛みごたえのある食材を、様子見ながら取り入れていきましょう。

梅雨時期の注意

梅雨の時期は、湿気が多く細菌が繁殖しやすいため、食中毒が発生しやすいです。食事の保管には十分に注意しましょう。また高温多湿のため、手足口病やヘルパンギーナなどの夏風邪が流行しはじめる時期でもあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤く腫れ、痛みがある
- 身体に発疹が出る
- 下痢、嘔吐、腹痛



これらの特徴がある場合は
早めに受診しましょう。

歯科健診結果のお知らせ

5月26日(木)に歯科健診がありました。結果をお配りしていますので、ご確認ください。



5月の報告

乳児クラスで突発性発疹1名、5月中旬から胃腸炎症状のある子どもが複数名いました。

- 11日 身体測定(3-5歳児)
- 12日 身体測定(1, 2歳児)
- 13日 身体測定(0歳児)
- 19日 保健指導(幼児クラス)「ケガ予防について」
- 26日 歯科健診(全クラス)

6月の予定

- 7日 身体測定(1, 2歳児)
- 8日 三者連携集会(幼児クラス)
- 9日 身体測定(3-5歳児)
- 10日 身体測定(0歳児)
- 28日 プール前健診(全クラス)

虫よけについて

蚊が発生する時期となりました。今年もしモングラスを使用した虫よけを使用します。虫に刺されるとひどく腫れるなどの理由がある場合のみ、保護者了承のもと市販の虫よけを使用します。ご希望の方は職員にお声掛けください。

