



ほけんだより



令和7年6月
ひらた西保育園

梅雨の季節になりました。

この時季は温度湿度ともに高くなり、天気も変わりやすいので

体調を崩しやすいです。

汗をたくさんかいたり、食欲が落ちたりすることもあるかもしれません。

又、プールや水あそびも少しずつ始まり、疲れも出やすくなります。

『早寝、早起き、朝ごはん』の生活リズムを整えていきましょう。

そして、夜は入浴をして、1日の汚れをさっぱり流して、衛生面にも気を配りながら健康に過ごしていきましょう。園でも衣服の調節やシャワーなどして少しでも気持ち良く過ごしていきたいと思います。

今月もよろしくお願いします。

子どもたちの健康の様子

5月中旬以降 咳、鼻水、発熱

症状のお子さんが増えています。

りんご病、アデノウイルス、胃腸炎など

いずれも数人ではありますが発症

がありました。寒暖差もみありますが体が疲れている時は体調不良になりやすいです。

集団生活の場では感染症は広がりやすく、ご心配をおかけするお母さんもあります。体調不良の際、家庭保育が難しい方は病児保育の登録をお勧めします。

6月の予定

♪ 13日(金) 尿検査予備日
(みかんぐみ以上で1回目未提出の方のみ)

♪ 19日(木) 歯科検診(全クラス)
9:15~

♪ 26日(木) プール開き

プールが始まるまでに

目、耳、鼻、皮膚などの病気がある人は治しておきましょう。
プールに入っても良いか医師に確認もお願いします。



プールが始まります



◎ 毎朝の健康チェック!!

- 熱は何度ですか？
- 食欲はありますか？
- よく眠れましたか？
- 目やにや充血はありませんか？
- せき、鼻水は出ていませんか？
- 下痢はありませんか？
- 湿疹やジクジクした傷はありませんか？

◎ 次のことを守りましょう

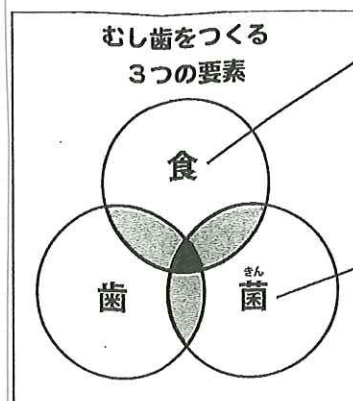
- プールカードはもれなく記入しましょう。
- 保護が必要な傷がある時は入れません。
- 爪は短く切りましょう。
- 肩につくような長い髪は、短く切るか、きちんと結んできてください。



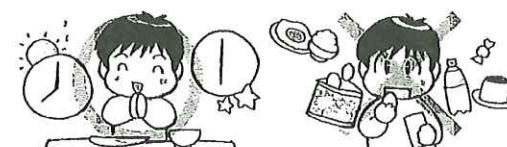
歯の健康は乳歯から

■ 歯の健康と生活習慣

むし歯をつくる3つの要素(食・むし歯菌・歯の質)のうち、2つ(食・むし歯菌)は、生活習慣と深く関わっています。



● 食べ方の習慣 ... 食事やおやつは、時間を決めて



口の中に食べものが入っている時間が長いほど、むし歯になりやすいのです。

● 歯みがきの習慣 ... 1日1回、夜の仕上げみがきを



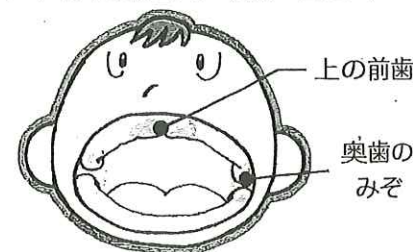
口の中の汚れを落とし、むし歯菌の活動をおさえるには、仕上げみがきが必要です。

■ 楽しい歯みがきのポイント

「歯をみがくと、気持ちいい」という感覚が身につくように。

ニコニコ笑顔で	軽い力で	いっぱいほめる
おうちの人が笑顔になると、子どもも安心します。	力が入ると、痛いのです。150gぐらいの力を目安に。	「歯みがきは楽しい!」という気持ちが育ちます。

↓ むし歯が多いのは、ここ ↓



⚠ 歯ブラシを持ったまま、動き回らせてはダメ!!

歯ブラシで、のどを突くことがあり、とても危険です。