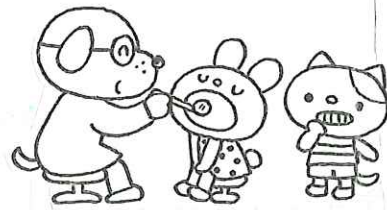




# ほけんだより



令和8年6月1日

ひらた西保育園

梅雨の季節になりました。温度・湿度ともに高くなり、また、天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。水みそびもサシがっ始まってくると、さらに疲れも出やすくなりますので、毎日のお子さんの様子の変化に気を配っていくことが必要です。早寝をして十分な睡眠時間をとり、元気に登園しましょう。今月もよろしくお願ひします。

## 前月の健康の様子

発熱1回、咳や鼻水の出るお子さんがサシがっみら中み(か)概ね、元気に登園できました。虫刺されのあるお子さんがサシがっが増えてきました。掻いて悪化するこのおかげ、シメダキ等して皮膚の清潔を図っていきなさいと思ひます。伸びた爪で皮膚をかきおすると傷ができて「とびひ」になるおそれがあります。こまめに爪を短く切るようにお願いします。

## 6月の予定

- 身体測定週間 1日(月)~5日(金)
- プール開き 24日(水)
- 歯科検診 25日(木) 9:15~

## ~プールが始まるにあたり~

- 目、耳、鼻-皮膚などの病気がある人は、治しておきましょう。
- 早寝 早起き、朝ごはん、排便という生活リズムを整えましょう。

# 6月4日~10日は歯と口の健康週間

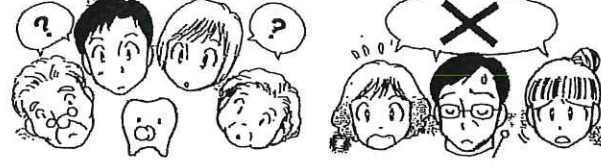


※たくさん噛んで食べましょう。 ※ごはんやおやつは時間を決めて ※大人が仕上げ磨き(特に寝前)

## 乳歯のときから大切に

乳歯は生えかわるから、むし歯になってもだいじょうぶ?

いえいえ、そんなことはありません!!



乳歯が大切な理由②

### おいしく味わい、栄養をとるために必要です

食べものを消化し、栄養を吸収するとともに、おいさを味わうために、よくかんで食べることが大切です。

むし歯があると...



★食べものをしっかりかむことができません。



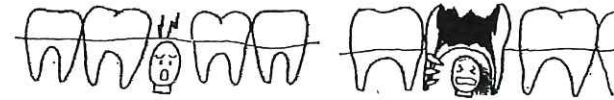
★食べることが、きらいになってしまう場合も。

乳歯が大切な理由①

### 永久歯に影響します

乳歯の下では、もう永久歯の準備が始まっています。

むし歯があると...



★歯並びが乱れ、永久歯が生えてくる場所がせまくなってしまいます。

★乳歯のすぐ下に生えてきている永久歯を傷つけてしまう可能性があります。

乳歯が大切な理由③

### 口の健康習慣を身につける時期です

歯みがきなど、口の中の健康を守る習慣を身につける、大切な時期です。

健康習慣が身につけていないと...



★むし歯や歯周病にかかりやすくなります。



★後になって習慣を変えるのは、簡単ではありません。

## 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。