



6月 ほけんだより

令和8年6月1日
ニチイキッズ
あいずみさかふじ保育園

紫陽花がきれいに咲く季節となりました。雨が続くと憂うつ…という人もいるでしょうが、雨の季節ならではの”きれいなもの”や”すてきなもの”もたくさんありますので、見つけて楽しんでみるのもいいのかもしれないですね。ところで、梅雨時期は真夏のような熱い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。ジメジメした気候で体調を崩しやすくなるので、衣服の調節を上手くしていきながら元気に過ごしていきましょう。



こまめな水分補給を！

Q&A

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。マスク着用中は喉の渇きに気付きにくくなるといわれています。こまめな水分補給を行ないましょう！

●いつ飲む？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など汗をかく前と後はもちろん、のどが渇く前から飲んでおきましょう。

●飲むなら？

病気の時は、経口補水液が役立ちます。普段は水や麦茶などが良いでしょう。糖分の多い炭酸飲料やジュース、消化に時間のかかる牛乳は、水分補給という点ではあまり適さないので注意しましょう。

●飲み方は？

一度にたくさん飲むのではなく、一回分は少なめにしておまめに飲みましょう。

こどものはみがき

いつ始める？どう始める？

はみがきのスタートは、歯が生え始める6ヵ月～1歳くらいが目安です。この時期は、間食も少なく、唾液の自浄作用で十分清潔に保てるので、しっかり磨くよりもはみがきに慣れさせる感覚で始めましょう。

はみがきのポイント

はみがきは、歯の本数やお子さんの発達によってみがき方にポイントがあります。歯が生え始めた頃は、まず口の中に歯ブラシが入ることに慣れさせてあげましょう。イヤイヤ期のお子さんには、無理強いせず、はみがきが楽しいものと思ってもらえるよう、歌などで気持ちをのせてあげるようにしましょう。歯が生えそろうと、奥歯や歯と歯の隙間がみがきにくく、虫歯になりやすいので、しっかりと時間をかけて仕上げみがきをしてあげましょう。

仕上げみがきは、お子さんの6歳臼歯(最初に生えてくる永久歯)が生えて、すべての歯をきれいにみがけるようになるまでは、保護者の方がしてあげるのが良いでしょう。



梅雨時期の注意点

■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。子どもたちの健康を守るためにも、衛生面と共に、食材や調理法にも気を付けましょう。

■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、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしましょう。

