



# 6月 ほけんだより

2025年6月  
一宮南保育園

梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

## 6/4は虫歯予防デー

虫歯を予防するためには、やはり歯磨きが一番大切です。お子さん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噛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で口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



※6月9日は歯科検診です

## 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°にあててみがきます。
  - 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！



## 鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら耳鼻科を受診しましょう

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻がつまったり、鼻水がでたりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻づまりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

緊急 ミニおたより

## 水いぼ (伝染性軟属腫)

**潜伏期間=2~7週間**  
ウイルス性の感染によって起こる感染症で、接触感染する。

**出席停止期間**  
かき壊し傷から滲出液が出ているときは、ガーゼなどを当てること。

真ん中にへこみがあり、固くてツヤのある1~2mm程度のブツブツができる。

わきの下・胸部・腕の内側などにでき、体中に広がるが、かゆみはない。

**予防チェックリスト**

- ていねいに手洗い・うがいをする。
- タオルの共用は避ける。
- 皮膚が乾燥していると感染しやすいので、保湿する。

**まうちでケア**  
\*何度か通院して、根気よく治療しましょう。