



ほけんだより 6月



令和7年6月1日
ニチキッズ
北たみや保育園

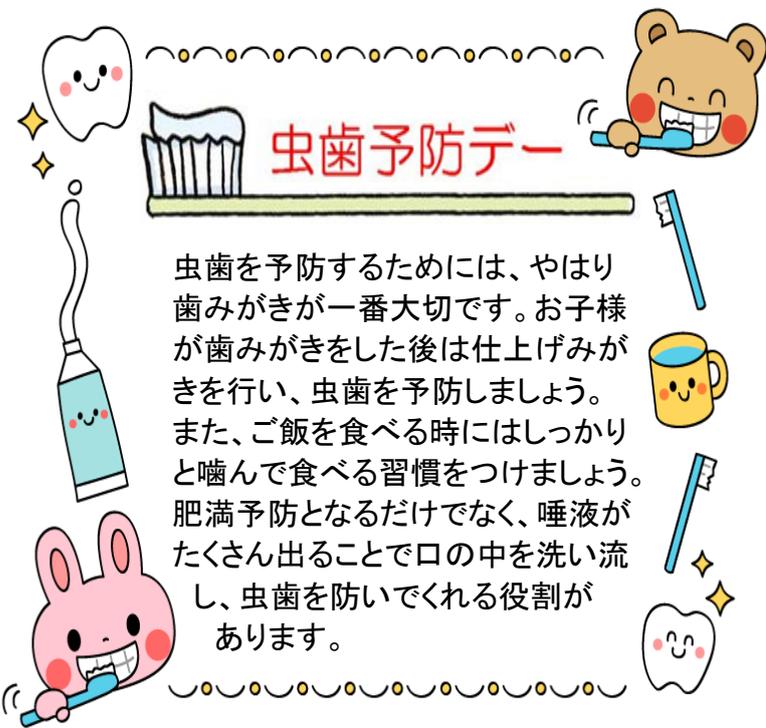
気温が上がり、半袖で登園する元気な子どもたちの姿が目立つようになってきました。6月は雨の多い季節になります。温度・湿度ともに高くなり、体調を崩しやすくなってきます。登園前には、毎日子どもの健康観察を行い、その日の体調に合わせた服装や食事を心がけるようお願いします。



嘱託医による定期健診のお知らせ

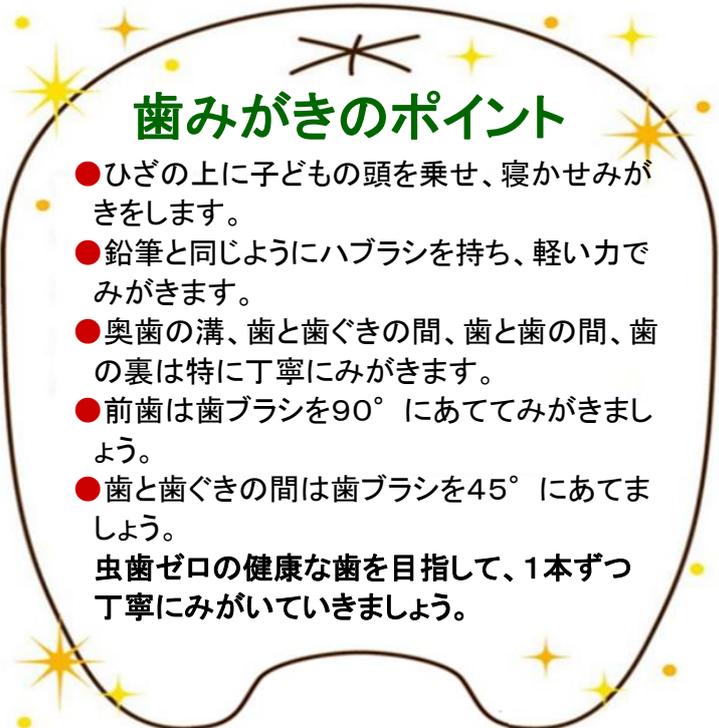
6月10日（火）内科健診

6月27日（金）歯科健診



虫歯予防デー

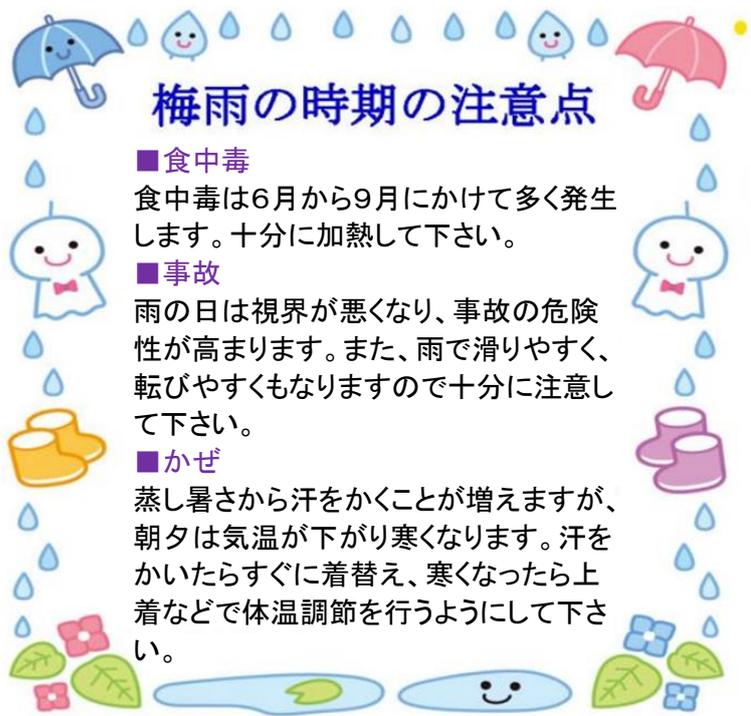
虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子様が歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時にはしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



歯みがきのポイント

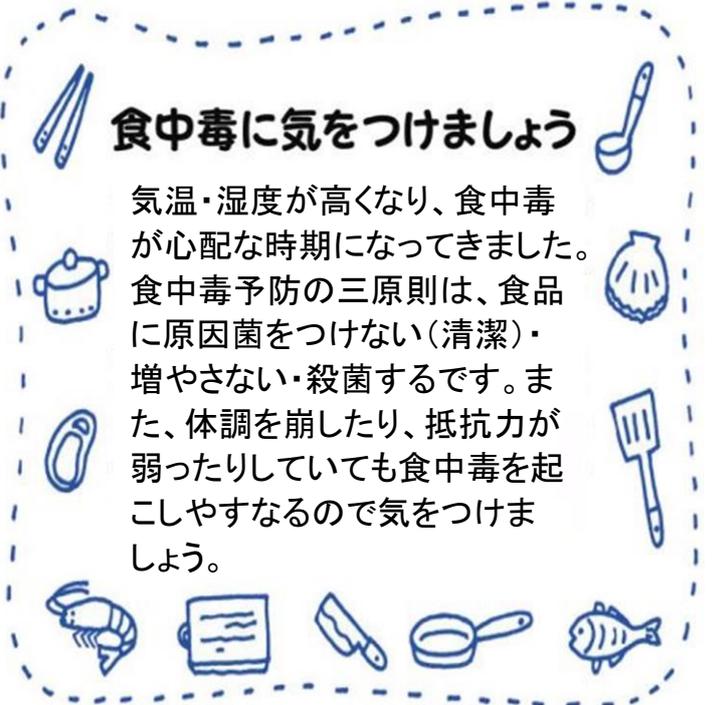
- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じようにハブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。

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。



梅雨の時期の注意点

- 食中毒
食中毒は6月から9月にかけて多く発生します。十分に加熱して下さい。
- 事故
雨の日は視界が悪くなり、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て下さい。
- 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て下さい。



食中毒に気をつけましょう

気温・湿度が高くなり、食中毒が心配な時期になってきました。食中毒予防の三原則は、食品に原因菌をつけない（清潔）・増やさない・殺菌するです。また、体調を崩したり、抵抗力が弱ったりしていても食中毒を起こしやすいので気をつけましょう。