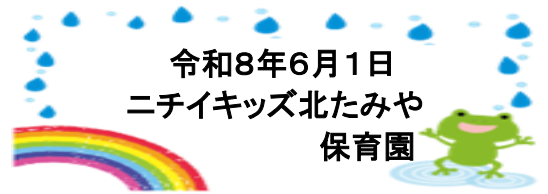




ほけんだより 6月



令和8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。

6月16日(火)内科健診

《囑託医》 田山チャイルドクリニック

6月26日(金)歯科健診

《囑託医》 なかしま歯科

6月4日はむし歯予防デー



むし歯の原因になりやすいのは、糖質の量よりも接種頻度。子どもに甘いものをそれほど飲み食いさせている意識はなくても、気づかぬうちに糖質を過剰に摂取してむし歯になるケースは非常に多いものです。「甘いものを食べるとむし歯になる」とよく言われますが、実は問題なのは「食べ方」。食べ方を見直してむし歯を防ぎましょう。



虫歯は食べ方で防ぐ！？



こんな食べ方がむし歯のもとに！

× だらだらと食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯磨きをしないと、口の中に汚れが長時間たまり、むし歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意！



× やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほど噛まないで、唾液があまりでません。また、歯にこびりつきやすく、むし歯を招きます。



むし歯を防ぐ食べ方に変えよう！

○ おやつを決める



時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



○ よく噛んで食べる

よく噛むと、唾液が出ます。「よく噛んで」といっても、子どもには分かりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材で様子を見ながらとりいれましょう。



6月10日は こどもの目の日

生まれたばかりはわずかしか見えない赤ちゃんも、6歳くらいまでには視力1.0になります。一方で、1.0に届かない「弱視」の早期発見・治療や、低年齢化する近視発症の予防にとって「6歳で視力1.0」はとても大切な節目と考えます。そこで、「はぐくもう！6歳で視力1.0」という願いを込めて、6月10日を『こどもの目の日』に相応しい日とし、記念日の一つとして登録されました。子どもの仕草に目を向けて様子を見ていきましょう。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調整しています。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です。

こまめに水分補給を！

