

# ほけんだより6月号

2026年6月1日  
ニチイキッズ  
たひ西保育園

6月は雨の季節。雨に濡れる紫陽花の花がきれいですね。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はいかがでしょうか。ところで、梅雨時は真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調を崩しやすいので、衣服の調節や汗の始末にいつも以上に気を配りたいですね。



## 今月の保健行事

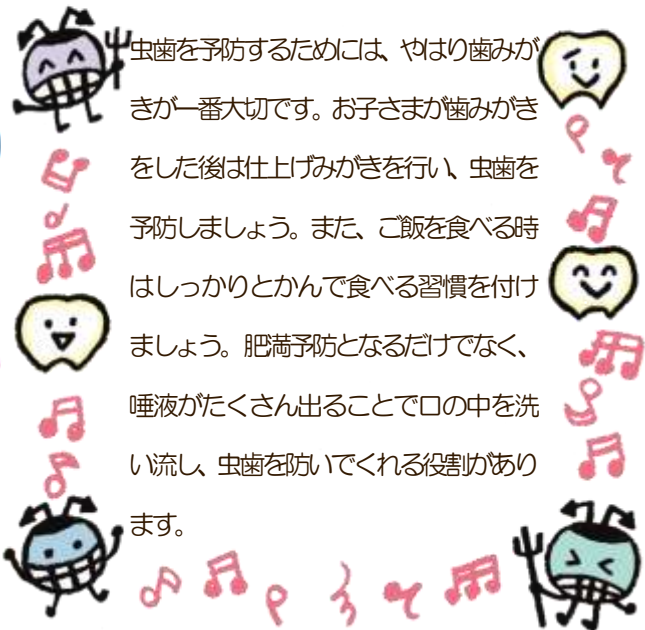
### ★歯科検診★

2026年6月5日(金)  
10:00~

※ 当日、欠席された場合は  
ご家庭より予約・受診を  
お願いいたします。

園属託医：らく楽歯科クリニック  
高松市松福町2-4-4  
087-851-3500

## 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。お子さま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か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りがあります。

## 虫刺され・植物かぶれ

虫刺されも植物かぶれも、まずかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化したり、とびひになることもあります。かき続けることで台りも悪くなってしまうので、十分に気を付けましょう。

- 蚊：子どもは蚊に刺される免疫が少ないため水ぶくれが出来ることもあります。刺されたらすぐ患部を洗い、炎症を抑える薬を塗ると軽く済みます。
- ダニ：市販の虫刺され用の薬で効果がありますが、アレルギーなどで、全身に発疹が広がったり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので、その場合は受診しましょう。
- ムカデ・ハチ：刺されるとすぐに強い痛みが出ます。腫れが強い場合は受診しましょう。以前にも同じ虫に刺されたことがあり、気分が悪い、息苦しいなどの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう。
- 毛虫：毛虫の毛が刺さった場合は、セロハンテープなどを貼ってはがすと毛が取れるため軽症で済むことがありますが、触るだけで強い皮膚炎を起こすこともあります。

### 植物かぶれ

植物の中には発疹や水ほうなどを起こすものもあります。症状が出た場合、広がらないように衣類を着替えたり、患部を流水で流し、かゆみ止めなどを塗ったりしましょう。水ほうは清潔なガーゼで覆います。患部が広がったり、かゆみが治まらない場合は受診しましょう。

