ほけんだより　６月号

2025年5月30日
社会福祉法人 国立保育会
上井草保育園

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。

虫歯予防デー

虫歯予防には、歯みがきが一番大切です。大人が仕上げみがきを行うと効果的です。また、ご飯はしっかりとかんで食べましょう。肥満予防や、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防ぎます。

歯みがきのポイント

- 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°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。

梅雨の時期の注意点

■食中毒
食中毒は６月から９月頃にかけて多く発生します。十分に加熱し、時間をおかずに食べましょう。

■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、転びやすいので十分に注意してください。

■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ください。

先月の感染症報告

□インフルエンザ
3歳児…1名（インフルエンザA）

□嘔吐・下痢
0歳児…3名（うち1名ウイルス性胃腸炎）
1歳児…3名、2歳児…6名（うち1名感染性胃腸炎）
3歳児…3名、4歳児…4名
5歳児…3名

□水疱瘡
3歳児…1名

□溶連菌
2歳児…2名、4歳児…1名
5歳児…2名

□突発性発疹…2歳児1名

今月の健診のお知らせ

6月11日（水）　0歳児健診
12日（木）　耳鼻科健診（3～5歳児）
24日（火）　0歳児健診

今月の保健活動

6月18日（水）　職員のAED講習
16日（月）4歳児ひまわり組保健指導
17日（火）5歳児さくら組保健指導
23日（月）4歳児そら組・5歳児うみ組保健指導

※今月の保健指導はプライベートパーツについて子どもたちとお話しします。