

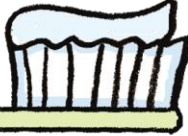


ほけんだより 6月号

2026年5月29日
社会福祉法人 国立保育会
上井草保育園

先月、熱中症の保健指導を行い、どの子ども真剣に聞く姿が印象的でした。今月も、保健指導を通じてお子さんとの関わりを深め、生活の中の保健を身近に感じてもらいたいと思います。

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によって口の中を洗い流し、虫歯を防ぎます。

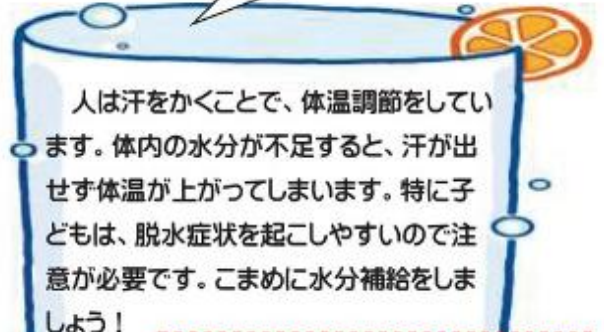


歯みがきのポイント

- 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。



夏の水分補給について



人は汗をかくことで、体温調節をしています。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しましょう！

赤ちゃんの水分補給のコツ

- 水分は、摂取のよい温冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう



先月の感染症報告

- 下痢・嘔吐
0歳児…5名、1歳児…6名、3歳児2名
- 突発性発疹
1歳児…1名、3歳児…1名
- アデノウイルス
0歳児…1名、3歳児…1名、4歳児…1名
- りんご病 □溶連菌
4歳児…1名 2歳児…2名
- 頭じらみ…3歳児1名
5歳児1名

今月の健診のお知らせ

6月10・24日(水) 0歳児健診

今月の保健活動

今月の保健指導は「プライベートパーツ」です。

6月1日(月) 5歳児クラス

4日(木) 3歳児クラス

5日(金) 4歳児クラス

16日(火)・18日(木) 職員AED講習

