6月 ほけんだより

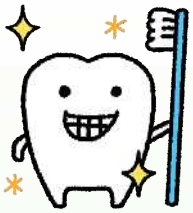
こども未来局
保育・子育て推進部

令和７年６月１日
大島保育園

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。熱中症の危険も高まりますので、水分補給と体調管理に気をつけましょう。

６月４日は虫歯予防デー

【こどもの歯について】



○乳歯は６か月位から生え始める
○３歳ころには２０本の歯が生えそろう
○永久歯は、下の前歯や６歳臼歯が、
　６歳ころから生え始める

【どうして虫歯になるの？】

歯の質・糖質・菌・食べる時間の条件が重なった時に、虫歯になります。歯の質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、正しい習慣を身につけることで防ぐことができます。

【虫歯予防のポイント】

① 歯みがきの習慣をつける
② 栄養バランスのよい食事を食べる
③ 規則正しい生活習慣をこころがける
④ 定期的に歯科健診を受ける

【歯みがきのポイント】

○ひざの上に子どもの頭をのせ寝かせてみがきます。
○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° 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを４５° にあててみがきましょう。

イラスト出典：メイト

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。

○手洗いをしっかり行う
○調理する時
　＊菌をつけない－調理器具の洗浄・殺菌
　＊菌を増やさない－食品はすぐに調理するか保存方法を守る
　＊菌をなくす－肉などは十分加熱する
○調理されたものは、すぐに食べる

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、雨で滑りやすくなるので転倒に注意しましょう。

５月の感染症
　溶連菌感染症３件、流行性角結膜炎１件
　感染性胃腸炎２件、RS ウイルス感染症１件
　ヒトメタニューモウイルス感染症２件、
　突発性発疹１件
６月の保健行事
　歯科健診　２日(月)10 時 00 分開始
　プール前健診　11 日(水)りんご１・２組
　　みかん１・２組