



6月ほけんだより



令和7年6月1日 東小田保育園

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、もっとも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月の健診予定

4日(水)

歯科健診 全園児対象
年1回の歯科健診です

★9時までに登園してください。

★朝歯磨きをして登園してください。



11日(水)

園医健診 ももぐみ、
ばらぐみ
ゆりぐみ



6月4日 虫歯予防デー



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。

【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

【歯や口の機能】

- 食べる(咀嚼): 歯の形はそれぞれの働きに
応じた形
- 話す(発音): 歯と舌で構音(さしすせそ、
らりるれろ)
- 顔の形を作る: 表情をつくる
- 口をポカンと開けているのは
口の筋肉が弱いため

【よく噛むことの重要性】

- 食べ物が栄養分として、
消化吸収されやすくなる
- 満腹感を得ることができる
- 唾液がたくさん出て、口の中がきれいになる

【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
- ④ 定期的に歯科健診

★丁寧に仕上げ磨きをして虫歯0を目指しましょう。



5月の感染症

感染性胃腸炎の児がいました。

イラスト出典: メイト