



6月のほけんだより

令和7年6月1日発行
下小田中保育園

こども未来局
保育・子育て推進部

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、保育園でも水分補給と体調管理に配慮しながら保育してまいります。

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
- 唾液がたくさん出て、口の中がきれいになる
- 満腹感を得ることができる

【虫歯予防のポイント】

- ① 栄養バランスのよい食事
- ② 規則正しい生活習慣
- ④ 定期的な歯科健診（おうちの方も一緒に健診を受けられるといいですね）
- ⑤ 歯みがきの習慣をつける⇒眠っている間は唾液が少なくなるため、寝る前に大人の手での仕上げ磨きが一番効果的です。

【歯科健診はいつ？】

令和7年11月13日 9：15からです。日にちが近くなりましたら詳細をお知らせします。



もうすぐ始まる湯水遊び・プール遊び

6月から始まる湯水遊び、プール遊びについて、5月末におたよりを発行していますので、「健康チェックの目安」をご確認くださいようお願いいたします。

「とびひ」と診断されている場合、感染力が強いので、水を介して他の人に感染してしまいます。そのため一緒のプールやたらいには入れません。シャワー等医師から許可が出ている場合には、担任にご相談ください。また、小児科でよく処方される気管支拡張剤の貼り薬ですが、汗をかいて、保育園で過ごすうちにはがれてしまう可能性があります。はがれて落ちてしまったものを、子どもが口に入れてしまい誤飲してしまう可能性もあるため、はがれないような工夫等、ご協力よろしくお願いします。（はがれても園での貼り替えは行えません）

新入園児のお子さんを対象に、予防接種状況の調査をさせていただきます。後日詳細をお伝えします。

※ 健康等に関することで、ご質問などありあましたら、看護師までご相談ください。