



6月のほけんだより



令和7年6月1日発行
中丸子保育園

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、もともと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月の予定

6月10日(火)
園医健診(3・4歳児)
6月12日(木)
歯科検診

7月の予定

7月 8日(火)
園医健診(1歳児)
健康教育集会(3・4・5歳児)



5月の感染症情報

水痘 1名



今月も感染症は1名でしたが、先月に続き鼻汁や咳の出ているお子さんが多く、発熱や嘔吐・下痢症状での欠席が増えました。



梅雨前から気温も上がり、夏日になっています。体温調節等、まだ未熟な姿もあるので、水分補給や休息をとりながら体調を整えていきましょう。



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

