

6月

# ほけんだより



令和7年5月30日  
すみだこども園

春から夏に移りゆく季節の変わり目「梅雨」に入ります。この時期は温度も上がり晴れ間には気温が急上昇することもあります。こまめに水分補給し、バランスの良い食事や睡眠をしっかりととって、元気に過ごしたいですね！！

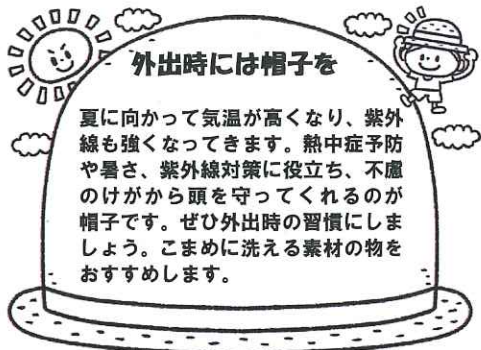
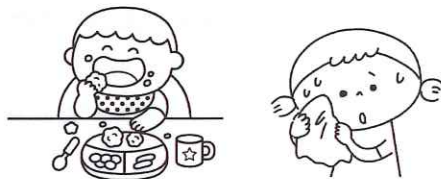
子どもは、大人に比べて汗の量が少なく、熱を逃しにくく顔などが赤くなりやすいといわれています。

よりすばやく、より多く汗をかけるようになるには、毎日の生活の中で、体を動かす、汗をかく習慣をつけることです。

夏を健康で楽しく過ごしたいですね！！

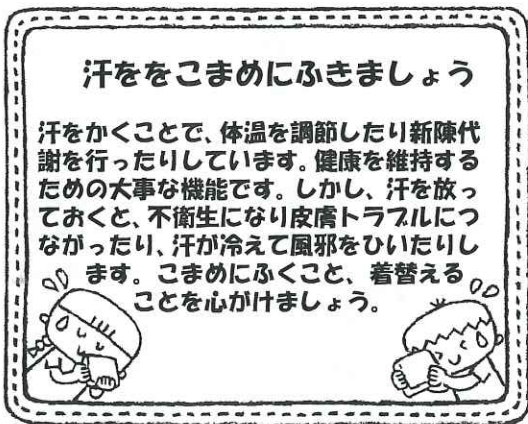
**外出時には帽子を**

夏に向かって気温が高くなり、紫外線も強くなってきます。熱中症予防や暑さ、紫外線対策に役立ち、不慮のけがから頭を守ってくれるのが帽子です。ぜひ外出時の習慣にしましょう。こまめに洗える素材の物をおすすめします。

**汗をこまめにふきましょう**

汗をかくことで、体温を調節したり新陳代謝を行ったりしています。健康を維持するための大事な機能です。しかし、汗を放っておくと、不衛生になり皮膚トラブルにつながったり、汗が冷えて風邪をひいたりします。こまめにふくこと、着替えることを心がけましょう。



## 6月4日は虫歯予防デーです。



- ❁ 歯みがきの習慣づけがむし歯予防の第一歩！！
- ❁ よく噛んで食べるには、丈夫な歯が必要！！
- ❁ 虫歯に負けない丈夫な歯を作るには、歯をピカピカにしておくことが大切。こんなことを子どもたちと再確認したいです。

そして、子どもたちの歯を大切にするためには、保護者の方の仕上げ磨きが大切になってきます！！ぜひ、今日から、仕上げ磨きの習慣をお願いします。また、歯フロシの確認もお願いします。毛先が開いた歯フロシで、磨いても汚れが取れないようです。

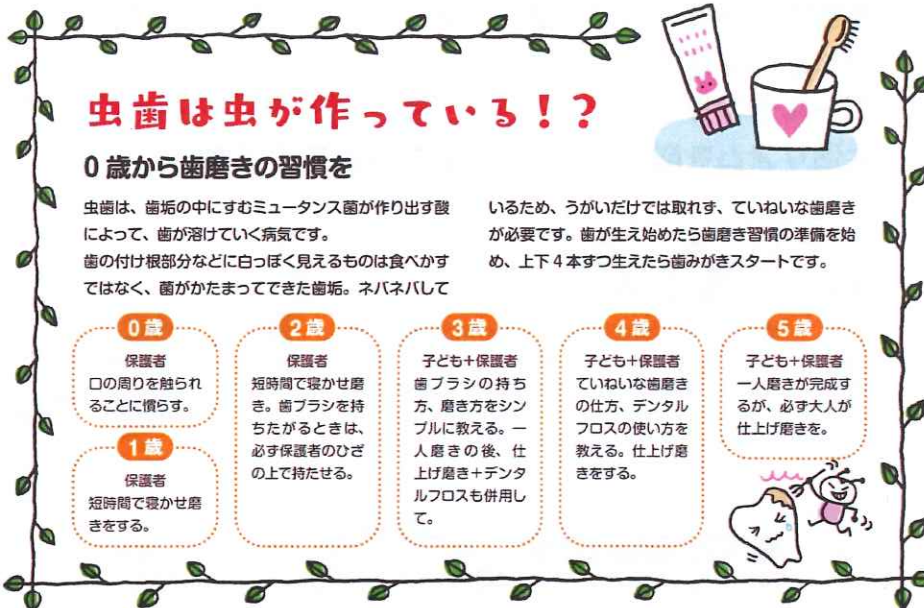
**虫歯は虫が作っている！？**

**0歳から歯磨きの習慣を**

虫歯は、歯垢の中にすむミュータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。歯の付け根部分などに白っぽく見えるものは食べかすではなく、菌がかたまってきた歯垢。ネバネバして

いるため、うがいだけでは取れず、ていねいな歯磨きが必要です。歯が生え始めたら歯磨き習慣の準備を始め、上下4本ずつ生えたら歯みがきスタートです。

<b>0歳</b> 保護者 口の周りを触られることに慣らす。	<b>2歳</b> 保護者 短時間で寝かせ磨き。歯ブラシを持ちたがるときは、必ず保護者のひざの上で持たせる。	<b>3歳</b> 子ども+保護者 歯ブラシの持ち方、磨き方をシンプルに教える。一人磨きの後、仕上げ磨き+デンタルフロスも併用して。	<b>4歳</b> 子ども+保護者 ていねいな歯磨きの仕方、デンタルフロスの使い方を教える。仕上げ磨きをする。	<b>5歳</b> 子ども+保護者 一人磨きが完成するが、必ず大人が仕上げ磨きを。
--------------------------------------	--	--	---	---



眼科検診・・・6月5日(木)

歯科検診・・・6月11日(水)・6月25日(水)

尿検査・・・6月11日(水) 予備日18日(水)



気になることがありましたら、お気軽にお声がけください。