



2025年6月2日

バンピーノハウス保育園

梅雨の季節となり、湿度が高くなることで暑く感じたり、肌寒くなったりと体調を崩しやすい時期となりました。発汗が多くなったり、疲れやすかったりと、子どもたちにとっても不快感を感じることも多い季節です。こまめな水分補給や室内の温度・湿度調整、衣服の調整にも気を配り、健康、衛生面に気をつけて気持ちよく過ごせるように心がけていきたいですね。



気温の変化が激しく、高温多湿の時期です

子どもは、体温調節が未熟です。外だけでなく室内にいても容易に体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給と休息をお願いします。

手洗いを習慣づけることも、病の予防にはとても重要です。外出後、食事前、トイレの後など日頃から練習を行っていきましょう。

爪はきれいかな？

子ども達は、様々なものに触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると引っ掛けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いと、どこかに引っ掛けてしまったり、お友達を傷つけてしまうことにもなりかねません。お家で定期的に切って下さるよう、お願いいたします。



看護師より

発熱や風邪症状でお休みがぐっと増える日もありますが、早めに対処、休養をとって頂いているので、長引くことなく回復されています。梅雨のじめじめした時期がくることが予想されます。体調管理に気を付け、元気に過ごしたいですね。

6月の保健行事

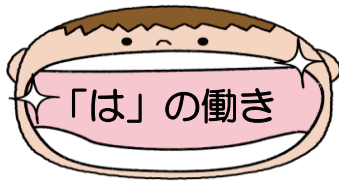
★身体計測

6月19日（木）



先日の内科健診前に、みんなで健診の練習をしました。お医者さんや患者さんになりきって、「もしもし」と聴診器をあてていましたよ。





- ① 「は」があるから、しっかり食べ物が噛める
- ② 「は」があるから、上手に話することができる
- ③ 「は」をぐっと食いしばることで、力を出すことができる

6月4日～10日は、「むし歯予防デー」!!

噛むことの大切さ・上手な歯磨きの仕方を知ろう!!

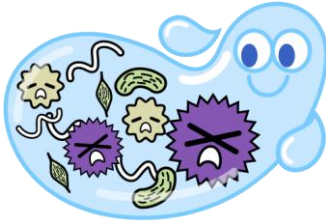


「噛む」ことの役割 = **だ液**がたくさん出る

- ※**だ液**の働き:
- ① 食べ物の消化が良くなる
 - ② 頭の働きが活発になるよ
 - ③ ひまん防止



むし歯を
ふせぐ!



- 🦷 口の中の汚れを洗い流す
- 🦷 ミュータンス（むしば菌）が作った「酸」を中和する
- 🦷 「酸」でとけはじめた『歯』をもとに戻す

むし歯にならないために・・・

「歯磨き」の習慣を身につけよう!!

歯のはえ始め



水で濡らしたガーゼで歯の汚れを拭き取る

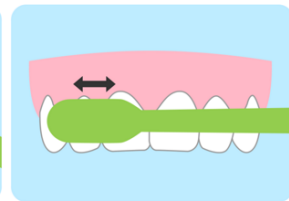
1歳くらい～



食後にやさしくブラッシングをして、歯の汚れを取る

1. 基本のみがき方

- ◇むし歯になりやすい奥歯から、順番に磨こう
- ◇歯ブラシをしっかりと歯に当て、小さく歯ブラシを動かすのが、上手に磨くコツです(^▽^)/

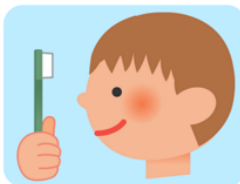


2. 歯ブラシの持ち方

歯ブラシは、磨く場所によって持ち方を変えるよ

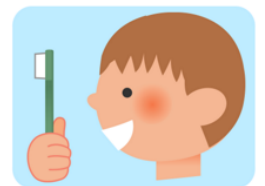
◇「こんにちは」も持ち方

下の歯や、歯の表面を磨く



◇「さようなら」の持ち方

上の歯を磨く



3. 仕上げ磨きを行う

（磨き残しを防いだり、口の中の点検も兼ねて小学校の中学年くらいまで続けるのが理想です）