



バンビーノハウス保育園

あっという間に春が過ぎ、「梅雨」の季節となりました。気温差が大きく、汗ばむ日も増え、“あせも”などの肌トラブルが出やすくなる時期です。園でも汗の始末をしっかりしていきたいと思います。

ご家庭と連携しながら、一人ひとりの健康管理にも気を配っていききたいと思います。

**「梅雨だる」って知っていますか？**

梅雨の時期、「子どもの様子がいつもと違う」「なんとなく元気がない」と感じる事があるかもしれません。

**梅雨の時期に体調を崩すのはなぜ？**

- 気圧が低いため、自律神経が乱れやすい  
⇒ だるさを感じやすくなる。
- 血行不良が起きて体調が悪くなる。
- 寒暖差によって風邪を引いたり、免疫力が下がって感染症にかかる

**改善**

『セロトニン（幸せホルモン）』を増やそう

- ① 太陽の光を浴びる
- ② リズムに乗って全身運動を楽しむ
- ③ バランスの良い食事を摂る
- ④ しっかり睡眠をとる
- ⑤ 水分補給をする。

Illustrations showing children with various symptoms: a boy with a headache, a girl with a fever, a boy with a cold, and a girl with a headache. A boy is shown with '幸せホルモン' (Serotonin) above him, and another boy is shown with '動けない...' (Can't move...) above him. Labels 'セロトニン 多' (Serotonin High) and 'セロトニン 少' (Serotonin Low) are placed below the respective children.

**梅雨入り前から準備しましょう**

### 看護師より

連休明けには体調を崩して休まれるお子さんがおりましたが、中旬ごろからはみんな元気に登園されています。

梅雨の時期になり、室内遊びが多くなります。たくさん体を動かし、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）



# 歯みがきは 体を守る 最前線!

6月4日～10日 歯と口の衛生週間

## ★むし歯はこうやってできる!★ ～むし歯は“虫歯”ではありません!!～

歯垢の中にすむ  
ミュータンス菌

むし歯は、歯垢の中のばい菌（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。

ミュータンス菌は、砂糖に入った甘い食べ物を食べると活発に働いて、酸を作ります。この酸によって歯が溶かされるのがむし歯の始まりです!

砂糖を含んだ  
あまいものを  
食べると…



活発にはたらいて  
酸をつくる

酸が歯をとかし、  
むし歯をつくる



## ★むし歯を予防するには…?★

「歯みがき」だけでは、歯を守れないΣ(「口」)

- ① 「歯みがき」でむし歯菌を減らす
  - ② 「だ液」がいっぱい出るように、歯ごたえのあるものも、しっかり食べる
  - ③ 「フッ素」などで、歯を強くする
  - ④ 定期的に、歯科で検診を受ける
- ①～④を組み合わせると、丈夫な“歯”にしよう!!



## ★「だ液」は、天然のクリーニング剤★

だ液は、99%は水で出来ていますが、残りの1%ほどに

消化や殺菌、免疫成分があり、私たちの歯を虫歯から守り、刺激や乾燥から、守ってくれています。



## 暑くなってきたので…

※ **水筒** は洗いやすく保冷効果のあるものがおすすめです!

麦茶はミネラルを含むので暑い時期に最適ですが、腐りやすいともいわれています。少しの氷と一緒に入れましょう。

※ **熱中症予防** のため、朝食と水分はしっかり摂ってから登園しましょう。

水分…「15～30分おき」に「コップ半分（約75～150ml）」ずつを目安にこまめに行うのが理想的です。

※ 汗疹（あせも）・とびひなどの **皮膚トラブル** が増えます。「アトピー性皮膚炎」のあるお子さんは汗をかくと悪化しやすくなります。毎日皮膚の観察をして、早目の対応をしましょう。