



ほけんだより



スプリングハウス保育園

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。

元気っこ教室「内科健診って何するの？」

たんぽぽ組になって初めての元気っこ教室。

病院の先生が健診に何を持ってきて、何をするのかを話しました。

先生が持ってくるもので「これ何だ？」と尋ねると「もしもし」と答えてくれたり、1人ひとり、みんなの前でももし、こちょこちょ、あーんと健診の練習をしました。みんなとても上手にできていましたよ。



※6月は歯科検診があります。また練習してから検診を受けたいと思います。



看護師より

時々発熱などでのお休みはありますが、元気に登園できています。

梅雨の時期がやってきます。じめじめした気候で体調を崩しやすくなります。ご家族のみなさんも一緒に体調管理に気を付けましょう。



6月の保健行事

- ★歯科検診（たんぽぽ組）
6月12日（金）9時ごろ～
- ★身体計測
6月19日（金）
- ★元気っこ教室（たんぽぽ組）
6月11日（木）
「歯科検診って何するの？」



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。