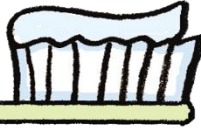


# 6月 ほけんだより

令和8年5月29日  
国富こすもす保育園

あじさいがきれいに咲く時期になりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

## 虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



### 歯みがきのポイント

- 膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
  - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力で磨きます。
  - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は丁寧にみがきます。
  - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
  - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう。



## 梅雨の時期の注意点

### ■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱したものをいれてください。

### ■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので、十分に注意してください。

### ■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調整を行うようにしてください。

## プール開きをします！

子どもたちの体調を把握をするため、必ずプールカードの記入をお願いしましょう。また、傷があり浸出液が出ていたり、咳や鼻水がひどい場合や登園後に体調が悪くなったときはプールに入れないことがあります。詳しい内容はプールカードに記載してあります。ご理解の程、よろしくお願ひします。

**歯科検診**  
**6月3日(水)11時～**  
歯みがきをしっかりと  
登園しましょう。

