



# ほけんだより 6月号

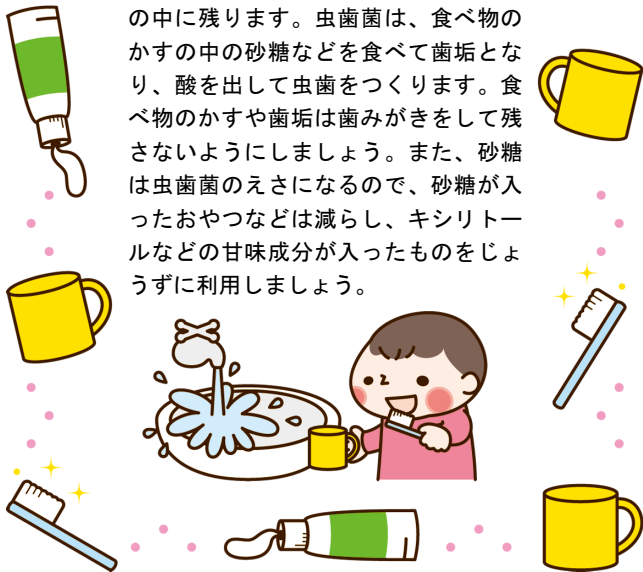
令和8年6月1日  
ミアヘルサ保育園  
ゆらりん港南  
看護師 吉富・足立

梅雨の季節となりました。夏本番を前にじっとりとした湿気とともに気温もぐんぐん上昇するこの時期は熱中症発生のリスクが高まります。こまめな水分補給や衣服の調整を行い、体調管理をしながら元気に過ごしていきましょう。



## 6月4日は虫歯予防デー

食べ物を食べると、食べ物のかすが口の中に残ります。虫歯菌は、食べ物のかすの中の砂糖などを食べて菌垢となり、酸を出して虫歯をつくります。食べ物のかすや菌垢は歯みがきをして残さないようにしましょう。また、砂糖は虫歯菌のえさになるので、砂糖が入ったおやつなどは減らし、キシリトールなどの甘味成分が入ったものをじょうずに利用しましょう。



## 歯みがきのポイント

- ひざ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、軽い力でみがきます。
  - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
  - 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！



## 今月の保健行事

### 【身体測定】

4日(木)→ひよこ組 10日(水)→りす組  
11日(木)→うさぎ組 16日(火)→幼児

### 【健康診断】

18日(木)→ひよこ組・りす組  
25日(木)→ひよこ組・うさぎ組

### 【歯科健診】

3日(水)→全園児  
なるべくお休みされないようお願いいたします。当日の詳細はコドモンで配信しております。

## 先月の感染症報告

水痘(水ぼうそう)…1名  
突発性発疹…1名  
アデノウイルス…1名  
手足口病…1名

## はしかの予防接種

はしかで怖いのは、肺炎、中耳炎、脳炎などの合併症を起こすことと、治療法がないということです。しかし、はしかの予防接種の効果は非常に高く、受けていればほとんど感染を防げる病気なので、1歳を過ぎたら必ず予防接種を受けるようにしてください。入学前に受ける追加接種も忘れずに行いましょう。

