



2026年5月29日

ミアヘルサ保育園

ゆらりん白金

看護師 小島

## ほけんだより 6月号

梅雨の時期に入り、朝夕の寒暖差と湿度の高さに体調を崩しがちです。クーラーを上手に使用して外気と室内の温度差は、5℃までに気を付けましょう。子どもたちの体温調節が夏の暑さに慣れるように環境を整えていきましょう。

### 歯みがき初めの一步

乳歯は生後5か月～2歳の間に20本生えそろいます。子どもの歯は虫歯になりやすく痛みを訴えることも少ないので、毎日のケアとチェックが必要です。

0～1歳:ガーゼを大人の指に包み、口の中をマッサージ(生えそわない時期の歯ブラシは歯茎に痛みを感じます。歯みがきが嫌いにならないように口を開けてくれて歯肉を触っても嫌がらない練習を遊び感覚でできるといいですね。)食後は、コップやスプーンで白湯、麦茶も。

2～3歳:遊び食べ、ジュースは虫歯のもと。食事の時間を決め、ブクブクうがいやブラッシングを楽しみ雰囲気の中で始めましょう。仕上げ磨きを習慣にしましょう。

4～5歳:永久歯の生え変わりが始まります。顎の成長を促すには、咀嚼が大切になります。食事中に育てていきましょう。自分で歯ブラシができるようになりますが、夜の仕上げ磨きは、必要です。

### 良い♡でよく噛み良い身体

歯の役割 ① 噛んで吸収を助ける

- ② 姿勢
- ③ 発音

「そしゃく」は歯と顎を使って食べ物をかみ砕く事で、顎の成長、良い歯並び、心の安定、脳への刺激、発音にまで影響すると言われています。

「噛まない、噛めない、飲み込む子」の問題として

- ① 偏食になりがち
- ② 歯並びが悪く顎の発達が遅い
- ③ 集中力、意欲、好奇心が乏しい
- ④ 味覚の発達が遅く、食事に満足感が無い

「そしゃく」は育てるものです。食事中に根気強く練習することが大事です。

### <園での感染症>

ヒトメタニューモウイルス : 3名

5月より発熱、鼻汁、咳など風邪症状でお休みする子どもが多くみられます。症状が継続したり、微熱を繰り返す時、下痢が持続する場合は、家での休養、病児保育の利用などの集団感染の予防のご協力をお願いします。また感染症の診断を受けた場合は、A医師の指示書、Bの保護者記入、港区では、ヒトメタニューモウイルス、RSウイルス、溶連菌感染症の報告があります。

\*5月の保健指導で、4・5歳児はトイレのマナーとウンチの話を行いました。口から食べたものはどうなるのかな?イラストなど目でわかるように伝えていきます。うんちは体からのお便りで、大切なことを伝えていきます。

\*蚊の発生時期になりました。家から虫よけをぬって登園をまた散歩時に薄手の長袖、長ズボンの着用をお勧めします。(特に0・1歳児は、蚊に対しての免疫が無い為はれやすいです。また、紫外線対策にもなります。)

※蚊のアレルギーがある場合、お知らせください  
※虫よけパッチや蚊に刺された後の貼るタイプのかゆみ止めは、保育園では、誤飲の危険があるため使用はできません。

### <6月保健行事予定>

1日(月) 9:30～ 0・1・2歳児 身体測定

3日(水) 9:30～ 3・4・5歳児 身体測定

11日(木) 10:00～ 0・1・2歳児 園医健診

22日(月) 10:00～ 全園児歯科検診

25日(木) 10:00～ 0歳児 園医健診

※ 歯科検診の朝に歯みがきをしてきましょう。

※ 保健指導 虫歯の話、永久歯の話(咀嚼)  
4.5歳児 歯みがき指導