



ほけんだより 6月号

2026年5月29日
ミアヘルサ保育園
ゆらりん高輪
看護師 徳田

あじさいがきれいに咲く季節となりました。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、と体調を崩しやすいです。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。



梅雨を元気に過ごすための注意点



■ケガや事故

梅雨の時期、傘や長靴などのレイングッズを使用しての登園が増える時期になってきました。レイングッズは雨の日に使える子どもたちにとってはワクワクするものの一つですがケガや事故につながる危険性を秘めています。正しく使って雨の日を楽しく過ごせるようにしましょう。

傘やカッパの使用時は視界が悪くなり、ケガや事故の危険性が高まります。また、傘を持つ際は傘の柄や先端がお子さま自身やお友だちに当たるとケガや重大な事故に繋がることがあります。周りを確認しながら適切に使いましょう。

雨が降った日は道路が濡れ滑りやすく、また、長靴は普通の運動靴とは違い、ゴム製で重みがあり、靴と子どもの足が密着せず隙間ができます。歩くたびにポコポコと靴と足が離れるので歩きにくいので転倒に注意しましょう。雨のため長靴で登園されることがあると思いますが、天候が回復した際にはお散歩に出かける事があります。お散歩時に長靴だとそのまま走ったり遊具に乗って遊ぶことは、大人でも危険です。転倒に繋がることがありますので、お散歩用の運動靴の持参をお願い致します。

■風邪や熱中症などの体調不良

6月に入り蒸し暑くなり汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなる日もあります。汗をかいたら着替え、寒くなったなら上着などで体温調節を行うようにしましょう。また、衣替え後も半袖だけでなく薄手の長袖や上着がストックにあると体調や気温に合わせて衣服での調整がしやすいです。

暑さに慣れていない時期は体に不調が出やすいです。先月号でもお知らせさせていただいた熱中症や気温差による鼻水、くしゃみ、咳、発熱などの風邪症状など様々です。

適度な運動をすること、睡眠をしっかりとること、規則正しい食生活を送ることを目標に夏に向けて、暑さに負けない体をつくっておきましょう。

■皮膚トラブル（あせもやとびひなど）

汗をかきやすく、蚊などの虫が飛び始めるこの時期は皮膚トラブルが起こりやすいです。汗をかいたら着替えたりこまめに汗を拭くこと、シャワーやお風呂などで汗を流し肌の清潔を保つことが大切です。

また、細菌が繁殖しやすい梅雨の時期は、とびひに注意が必要です。あせもや虫刺されによる痒みで掻いて傷になってしまったところに細菌が感染して水ぶくれができます。これを掻き壊した手で他の場所をかくと体中に広がってしまうことがあります。とびひは感染力が強いので、早めにかかりつけ医に相談してみましょう。また、掻き壊してしまわないように爪を短く丸く整えることも有効です。

園内には、虫刺され予防・対策としての痒み対応のためにレスタミンコーワクリームや虫よけ（天使のスキンペープ）をご用意しておりますが、登園時の虫よけ対策にご協力をお願い致します。虫よけパッチ、かゆみ止めのパッチは誤飲の危険性があるため園では禁止させていただきます。また、散歩時防蚊対策などで上着などの着用をご希望の方は担任又は看護師にお声掛け下さい。

6月4日は虫歯予防デー

健康な歯を保つためには、食べた後の歯みがきが大切です。成長するにつれて、食べるものの種類が増えてきたり、歯みがきを本人任せにするなどの理由から、むし歯になる子どもが見られるようになってきます。

健康な歯の土台は、小さい頃からの習慣が重要になってきますので、小学校低学年頃まではお家の方に仕上げみがきをしていただきますようよろしくお願い致します。

むし歯になりやすいのは…

- ・お菓子やジュースなど甘いものを1日に何度も食べる（頻繁に間食、ダラダラ食べ）
- ・口呼吸をしている
- ・歯並びが悪い など



※ 歯に貼りついて残るお菓子の後は歯のケアをする、おやつは決まった量を皿に盛って短時間で食べ終える、食べた後の歯みがきををきちんとするなど心かけましょう。



6月の保健行事予定



◎健康診断

0・1歳児健診： 8日（月）14：30～
0・2歳児健診：22日（月）14：30～

◎歯科検診（年2回）

全園児対象：18日（木）10：00～

※検診当日は歯磨きをしてから登園をお願い致します。
※欠席の場合は各自で歯科検診を受けに行ってください。
ご了承下さい。

◎身体測定

3・4・5歳： 2日（火）
2歳：3日（水） 1歳：4日（木） 0歳：5日（金）

