



ほけんだより

6月号



令和6年6月
連島こども園
遍照連島小規模保育園

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと取り、元気に過ごしていきます。

6月4日～ 歯と口の健康週間！

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんと一っしょに家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

虫歯はこうしてできる！

1 糖分をもとにブラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたブラーク（歯垢）をつくります。ブラーク 1mg には、なんと虫歯菌が 10 億個以上も！

2 虫歯菌が酸を出す

ブラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



3 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

目安を守って、元気に登園しよう

熱やおう吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間過ごすまでには回復していないことはよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとってください。

インフルエンザなどの感染症は、登園再開の目安が決まっています。診断を受けたら、園にご連絡ください。

熱

- ・ 前日に 37.5 度を超える熱が出ていない
- ・ 解熱剤を使ってから 24 時間たっている

おう吐

- ・ 前日（24 時間以内）におう吐がない
- ・ 食べたり飲んだりしても吐かない

下痢

- ・ 形のある便が確認でき、ごはんも食べることができる



水遊びが始まります

子どもたちが大好きな夏がやってきました！ 園では、気温などを見ながら、安全に配慮して水遊びを始めます。水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。園でも子どもの体調をよく見ていきますが、朝、体調の悪いときは職員に伝えてください。

子どもたちが、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



「いつもとちがう」
ことがあったら
お知らせください！

下痢などの体調不良はもちろん、朝起きたときのきげん、顔色、食欲など。

つめは短く切ってください！

つめが伸びていると、引っかかってけがをしたり、お友達をひっかいてしまったりと、思わぬけがを招きます。



お休みの日の水遊びは、ここに注意！

必ず大人が付き添って



子どもは転びやすい上に、腕力が弱く自分で起き上がることが難しいもの。水深が浅い水でもおぼれる危険があるので、必ず大人が付き添って見守りましょう。

気温をチェック



暑い日は水遊び向きと考えがちですが、小さなプールでは水がすぐに温まってしまう。気温や暑さ指数をチェックして、暑すぎる日は注意しましょう。

アウトドアでは

靴やライフジャケットを用意して



川や海で遊ぶときは、子ども用のライフジャケットを着せると安心です。また、川では石やガラスなどによるけがを防ぐために、靴をはかせましょう。

周辺の気象情報をチェック



川では、上流で降った雨やダムでの放流などで急に水かさが増えることがあります。海では、遠い台風や低気圧の影響で波が高くなる可能性があります。周辺の気象情報をチェックしておきましょう。