

ほけんだより 6月号

令和8年5月28日
 芳明こども園
 看護師 野村 健太
 養護教諭 藤岡 莉子

6月は雨の季節です。今の中国地方は、平年より少し遅い6月中旬の梅雨入りが予想されています。この時期になると気温も上昇し始め、熱中症が増え始めます。こまめな水分補給と休息を心掛け、今年の梅雨を乗り切りましょう。

6月4日～歯と口の健康週間

物を食べるのに欠かせない「歯」ですが、虫歯になると食事に支障が出てしまい、成長にも影響します。今から歯磨きの習慣をつけて、健康な歯を守りましょう。また、歯と口の健康を守るためには定期的な歯科受診が有効です。6月4日（木）・5日（金）には、みかん組・めろん組・ますかっ組を対象に歯磨き教室を行います。お子様から話を聞いてみてください。

歯ブラシの持ち方

鉛筆をもつように軽く握り、少し短めに持ちます。



歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯の表面に直角にあてます。歯と歯の境目は小さくふるわせるようにしてみがきます。



上唇小帯をガード

上の前歯をみがくときは、上唇小帯に歯ブラシを引っかけないように、1歯ずつみがくようにしましょう。



仕上げみがきの姿勢

1歳ごろからは寝かせてみがきましょう。



熱中症を予防しよう



熱中症は、気温が突然上がった日や梅雨時期の湿度が高い日に起こりやすくなります。体温がいつもより高い、顔が赤い、めまいや吐き気、頭痛などの症状が見られたら、涼しい場所で衣服を緩めて、水分補給をしましょう。わきの下など大きな血管が通っている所を冷やすのも効果的です。また、戸外に出る時は帽子を被るようにしましょう。園では、環境省の「熱中症警戒アラート」や、園で計測した「暑さ指数」を参考に、戸外活動や水分補給を行っています。

～発熱・下痢・嘔吐時の対応について～

以下の場合、「保育所における感染症対策ガイドライン」（こども家庭庁）に基づき、**24時間以内の登園を控えて**いただくようお願い致します。

- ・ 38℃以上の発熱
- ・ 1日に複数回の下痢便または嘔吐（自宅を含む）

上記の他にも、活気がない・機嫌が悪い・食欲がない等の症状がある場合、お迎えをお願いする場合があります。園での感染拡大防止のため、ご理解・ご協力をお願い致します。