



6月のほけんだより

2025年6月2日
ハレルヤ保育園

梅雨の季節がやってきました。気温も湿度も高くなります。熱中症にならないためには、身体を徐々に暑さに慣れさせること、十分な水分補給や休息をとることが大切です。また、汗や熱を外へ逃がすために、通気性の良い衣服を選びましょう。

6月の保健行事

5日 (木) 歯科検診
(14:30~)

18日 (水) 内科検診
(9:45~)



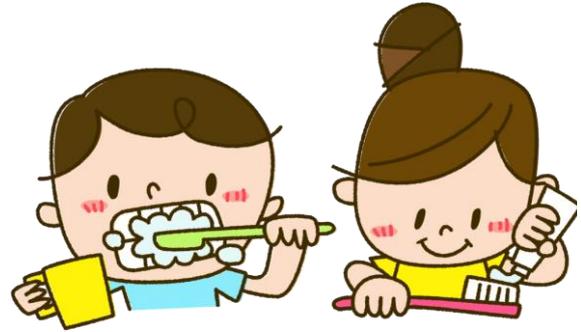
福原善治医師 (福原歯科)

072-864-3500

永松ルミ子医師 (永松医院)

072-855-0117

6月4日~10日は歯と口の健康習慣



子どものスキンケア

スキンケアとは…①洗う②保湿③保護することです。どの工程においても『こすらない』ことが重要です。

①洗うこと

子どもは首や手足の皮膚の溝に汗や垢が溜まりやすく、それらの汚れが残ってしまうと、皮膚の炎症を悪化させてしまいます。洗う時は、皮膚の溝をしっかりと伸ばして、ふわふわの泡で洗い、シャワーで洗い流す時も、溝をしっかりと伸ばして石鹸カスが残らないように洗い流しましょう。

②保湿する

保湿直後はティッシュが付く程度にたっぷり擦り込まず皮膚に乗せるようになじませましょう。

③保護する

紫外線や乾燥からしっかりと保護しましょう。

洗い方の3つのポイント

①ふわふわたっぷりの泡

②ゴシゴシ擦らず、肘やひざ、首のしわをしっかりと伸ばして洗う

③お湯の温度は40℃まで(顔は34~38℃)



保育園に通う子どもたちの歯磨きは、まず歯ブラシになれることから始めましょう。ご家庭で用意する歯ブラシを選ぶ際のポイントは以下の通りです。

・**年齢に応じたサイズ**：子どもの年齢に合った歯ブラシを選ぶことが大切です。年齢別に適したサイズや形状を考慮しましょう。

・**毛の硬さ**：歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」がおすすめです。柔らかすぎず、硬すぎないものを選びましょう。

・**持ち手の形状**：持ち手は「まっすぐで長め」のものがつかいやすいです。子どもがしっかりと握れるものを選びましょう。

・**楽しい習慣化**：歯磨きを楽しい習慣にするために、キャラクター付きの歯ブラシなどを選ぶと良いでしょう。

*歯ブラシの交換時期は？

交換の目安は、歯ブラシの毛先が開いて、後ろから見て、毛がはみ出してきた時期です。なお、歯ブラシが傷みやすくなるので、子どもには、日頃から歯ブラシを噛まないようにつたえることも大切です。

歯みがき剤の使用時期と量

歯みがき剤のフッ素化物は、むし歯予防の効果があります。子どもが嫌がらなければ、歯磨き剤は、歯の生え始めから使うことができますが、量には注意しましょう。生え始めから2歳までは切った爪くらい、3~5歳までは5mm以下です。



5月の感染症報告 (3件)

溶連菌感染症 2名
ウイルス性胃腸炎 1名