



ほけんだより 6月号

2026年6月5日
さんいく保育園有明
看護師

梅雨の季節がやってきました。じめじめとしたこの時期は、気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうこともあります。晴れた日は、積極的に外で遊びましょう。また、今月から水遊びも始まります。体調を崩さないように、バランスの良い食事や睡眠をしっかりとるようにしましょう。

🦷 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」🦷

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。小さいころから歯みがきの習慣をつけていきましょう。

🦷 歯みがきのポイント

- ・食後はできるだけ歯みがきをする
 - ・夜の仕上げ磨きを大切に
 - ・歯ブラシは毛先が開いたら交換する
- 👉 特に奥歯や前歯の裏歯みがき残しが多い場所です



- 🦷 よく噛むことも大切です
よく噛むことで…
- ・唾液が増える
 - ・虫歯の予防に繋がる
 - ・あごの発達を助ける

柔らかい食べ物だけでなく、「噛む経験」も意識したいですね😊

🐛 虫刺されが増える季節です

気温が高くなると蚊などの虫も増えてきます。子どもは体温が高いので特に虫に刺されやすくなります。

🌿 虫刺され予防

- ・外遊び前に虫よけを使用する
年齢・回数制限のない「イカリジン」がオススメ
- ・肌の露出を減らす
- ・汗をこまめに拭く

🩹 虫刺され後のケア

- ・痒みが強い時は冷やす
- ・清潔を保つ



掻き壊すことで、とびひなどの皮膚トラブルに繋がることがあります。痒みが強い、赤みが広がる、ジュクジュクする場合は早めに受診をしましょう。

💧 水遊びが始まります

6/18(木)から水遊びが始まります。以下の場合、水遊びができませんので、今のうちから体調を整えましょう。

- ・発熱している、解熱後 24 時間経っていない
- ・咳・鼻水などの風邪症状がある
- ・薬を飲んでいる、貼用薬を貼っている
- ・軟便・下痢が出ている
- ・目ヤニが出ている、目が充血している
- ・朝ご飯を食べていない
- ・からだにジュクジュクした傷がある、とびひがある
- ・アタマジラミがある

その他の皮膚症状がある場合は、水遊びができない場合もありますので、速やかに病院を受診し、医師の指示に従ってください。

水いぼはかかりつけ医の判断となりますが、浸出液が出ている場合等は、園で判断させていただきます。

🌸 6月の予定 🌸

★全園児内科健診 6/2(火) 9:00～9:30

当日は 8:50 までの登園にご協力ください。
お子さまの体調や健康に関することで気になることがありましたら、担任までお伝えください。

★歯科検診 6/10(水) 10:00～10:30

当日は 9:00 までの登園にご協力ください。
朝食後の丁寧な歯磨きをお願いします。

★幼児クラス歯科衛生指導 6/24(水)

当日は 9:00 までの登園にご協力ください。
歯科衛生士が来て、歯磨き指導をしてくれます。

★うさぎ組保健指導「手洗いについて」

🌸 7月の予定 🌸

★はと組保健指導「熱中症について」

★うさぎ組保健指導「ぶくぶくうがい」

★お願い

- ・気管支拡張テープを貼付して登園する際は、テープに日付と氏名を記入してください。また、登園の朝に「貼用薬確認書」の記入をお願いします。
- ・毎月コドモンのアンケートにて、前月の予防接種の確認をしています。アンケートに接種した種類と日にちの回答をお願いします。また、予防接種の翌日の登園時に、予防接種をしたことをお伝えください。

🌸 すこやかメモ

虫刺され「気づいたらいっぱい掻いてた！」もこの時期増えてきます。早めのケアを心がけましょう😊