



2026年6月5日発行

さんいく保育園 清澄白河

看護師 大久保

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、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと、元気に過ごしていきましょう！

6月4日～ 歯と口の健康週間！

歯みがき中の事故を防ぐ3か条

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。小さいころから歯磨きの習慣をつけて、歯を守りましょう。

虫歯はこうしてできる！

① 糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ねばねばとしたプラーク(歯垢)をつくり出します。プラーク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

プ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。

実験！

歯が溶けるって？

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんと一緒に観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。

歯みがきで虫歯を防ぐ！

歯みがきを好きになる3つのポイント

ポイント1 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシの方が、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう

ポイント2 やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しい方が取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。

歯みがき中に、歯ブラシで口の中やのどにケガをする事故を防ぐための3か条を紹介します。歯みがき中の子どもが大人に抱きつき、歯ブラシが刺さるという事故もあります。

子どもが落ち着いた雰囲気の中で歯みがけるよう気を付けて下さい。

① 歩かない

歯みがき中の事故で多いのが、歩いたり走ったりして転ぶケース。歯みがきをする場所を決めておきましょう。踏み台から転落する危険もあるので、歯みがき中は座らせると安心です。

② 遊ばない

歯みがき中にほかのことをするのは危険です。危険の中には「寝転んで歯みがき」「ソファに立って歯みがき」など、歯みがきのようで実は遊びになっているケースも少なくありません。

③ 手を離さない

歯ブラシから手を離すのは、すでに歯みがき以外の事をしているサイン。「歯みがき中は歯ブラシをしっかり持って」と伝えましょう。

水遊びが始まります！

爪切りと

毎朝の健康チェックをお願いします

- | | |
|----------|-------------|
| ✓ 体温 | ✓ 下痢をしていないか |
| ✓ 咳・鼻水 | ✓ 皮膚に異常はないか |
| ✓ 顔色 | ✓ 目やにはないか |
| ✓ 機嫌 | ✓ 充血はないか |
| ✓ 睡眠時間 | ✓ つめは伸びてないか |
| ✓ 食欲はあるか | |

※ 爪が伸びていたりとかげしていると、思わぬ事故につながります。ご確認ください。

※ 水遊びでのケガや感染症の感染者を増やさないために、上記項目のチェックご協力お願いします。

梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は、6月から9月頃にかけて多く発生します。菌はあっという間に増えます。生の肉や魚に触れた手や調理器具で調理後の食べ物に触れないでください。しっかり加熱し、残ったものはすぐに冷蔵庫にしまいましょう。

■事故

雨の日は、傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので、十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

☆ 今月の予定 ☆

● 全園児内科健診 6月17日(水)

9時登園のご協力をお願いします。

● 身体測定

ひよこ	6/15(月)	あひる	6/16(火)
うさぎ	6/12(金)	ひつじ	6/11(木)
ろば・はと男児	6/18(木)		
ろば・はと女児	6/19(金)		

注意事項

- *身体測定の日、正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。
- *当日お休みの場合は、後日測定します。