



6月 ほけんだよ!

令和7年
筑後保育所
6月1日発行



5月は胃腸炎症状（嘔吐・下痢）や伝染性紅斑（リンゴ病）の園児が多くみられました。これから梅雨入りすると、湿度・温度が高くなったり、肌寒くなったり、天気も変わりやすかったりと体調を崩しがちです。梅雨を乗り切り夏に向け、バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしましょう。



6月4日は「虫歯予防デー」

虫歯は、口腔内で虫歯菌が糖類をエサにして酸を発生させ、歯を溶かします。しっかり歯磨きの習慣をつけ、虫歯は予防することが大切です。お子様が歯磨きをした後は、大人の方が仕上げ磨きをしてあげましょう。歯磨きの基本は楽しむ、ほめる、慣れさせることです。

上手な仕上げ磨きのポイント

- ★楽しい雰囲気の中で歯磨きをしましょう。
- ★歯みがき後は、たくさんほめましょう。
- ★時間を決めて行い、習慣にしましょう。
- *眠い時や疲れている時は無理しないでいいです



食中毒を予防しましょう

食中毒は微生物が体内に入ることによって発生します。食中毒予防の基本は、微生物を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

- ・「つけない」
手洗いの徹底、調理器具の洗浄・消毒
- ・「増やさない」
食材の適切な温度管理、調理後は速やかに摂取
- ・「やっつける」
食材は加熱処理、調理器具も加熱殺菌

この3原則をしっかり守って、安全な食事を提供しましょう。



あせものを防ぎましょう

あせものは、大量の発汗に伴って、汗の正常な排出が妨げられることで起こる発疹です。首の周り、わきの下、肘、膝の裏など、汗がたまりやすく皮膚がこすれる場所にできます。

対処・予防法

- ★衣類や室温を調整し、涼しい環境で過ごしましょう。
- ★シャワー浴などで皮膚を清潔に保つようにしましょう。
- ★通気性や吸湿性のよい、木綿などの衣類を着ましょう。
- ★ひたいや首元などに髪がかかる時は、髪を結んだり、髪留めで止めましょう。



夏の水分補給について

体の中の水分が足りなくなると、熱中症にかかるリスクが高まります。

しっかり水分を補給して予防しましょう。

水分補給のポイント

- ★1日に取る水分量の目安
1日に必要な水分量は、体重1kgあたり乳児期は約150ml、幼児期は約100mlが目安です。味噌汁やスープなど食事から取る水分量も含みます。あくまでも目安ですので参考にしてください
- ★水分補給のタイミング
 - ・起床時
 - ・外出から帰ってきた時
 - ・運動中や前後
 - ・入浴の前
 - ・寝る前
- ★飲み物の種類
水やノンカフェインのお茶、麦茶がおすすめです。