



ほけんだより



くらいしこども園
令和8年6月1日

新年度がスタートして、あっという間に2ヶ月が経ちました。子どもたちは、新しい環境にも慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。また、梅雨が明けると、暑さも本番になります。食欲がなくなったり、体力も消耗しやすいため、体調管理が大切な時期です。

またこの時期、熱中症にも注意が必要です。子どもは体温調節がうまくできないうえに、衣服の調節や水分補給を一人で行うことが出来ないため油断すると熱中症を発症しやすくなります。水分補給や休息を十分にとり熱中症を予防しましょう。

6月10日(水)は 歯科・内科健診です

健康診断で日頃気付かない病気を早期に見つけ、調べたり、治療することは、毎日を元気に過ごすために大切なことです。早寝・早起きをして、歯をしっかりと磨き、健診に備えましょう。

なるべくお休みのないようお願いします。



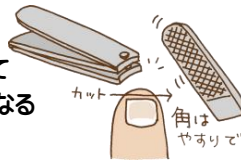
● 4・5月の感染症の様子 ●

5月は溶連菌の発症が見られました。

つめの伸びすぎ・切りすぎはトラブルのもと

長すぎるとひっかきやすい

子どもの皮膚は薄いので、爪が伸びていると肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。1週間に1回、つめをチェックして整えてあげましょう。



特に足の指は
巻き爪になりやすいので
切りすぎに注意しましょう

短すぎると巻き爪になりやすい

爪を短く、丸くなりすぎると、爪の両端が皮膚に食い込む「巻き爪」になりやすくなります。爪の白い部分を少し残して、まっすぐに切りましょう。角は切り落とすのではなく、やすりで丸く整えます。



6月4日~10日 口と歯の健康週間



は食べ方で防ぐ?!

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、実は、問題なのは食べ方です。食べ方を見直して、虫歯を予防しましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯磨きをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。飴やキャラメルなど、長い時間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほど噛まないため唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯を磨けば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもには分かりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、噛み応えのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



気持ちよく過ごす 服の ポイント

着替えには長袖と半袖を

気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには半袖と長袖の両方の衣服を用意してください。

服は大きすぎ ませんか?

園で着るものはシンプルで動きやすいものにしましょう。

春先から梅雨の時期は、暑いぐらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日がいっぱいあります。寒いと風邪をひきそうですが、子どもは体を動かすとすぐ暑がるもの。

園には、こまめに体温調節ができる、羽織れるものや重ね着ができるものがあるといいですね。

肌着の選び方

綿100%の素材を選び、汗をしっかり吸収させることが最優先です。メッシュ素材やフライス生地など季節に合わせてかえましょう。サイズはジャストサイズを選びましょう。



靴のサイズ

靴が大きかったり、重かったりすると、歩きにくく転倒の原因になります。つま先に5mm~1cm程度の余裕のあるものにしましょう。実際に履かせてみてサイズが合うものを選びましょう。