

2025 (R7) 年度

6 月の保健だより



たかさご保育園

梅雨の時期がやってきました。雨で外遊びやお散歩が出来ない日も多くなりますが、保育園では天気に合わせてながら、室内で体を動かす活動を取り入れています。

湿度も上がってくるこの時期は熱中症の危険も高まります。こまめな水分補給や衣服の調整を行っていきましょう。

また、梅雨時から夏にかけて夏風邪（ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱など）が発生しやすくなります。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

～保健行事～

0才児健診	6月10日（火）	
	6月24日（火）	園医：吉崎医師（吉崎医院）
歯科健診	6月 3日（火）全園児	9：30～ 園医：小田歯科医師（高砂おだ歯科クリニック）
歯のカラーテスター	6月 6日（金）5才児	
視力検査	6月12日（木）4才児	
	6月19日（木）5才児	
（※視力検査：3才児は後期から対象となります）		

※歯科健診日にお休みのお子さんは、後日ご家庭で受診をお願いいたします。私用休みを予定しているお子さんで、当日 9:30 の来園が可能でしたら、診察を受けることが出来ますので、予め担任までお知らせください。

～6月4日 虫歯予防デー～



ものを食べるのに欠かせない『歯』、虫歯を予防するには歯みがきが一番大切です。お子さんが歯みがきをした後は仕上げ磨きを行い、虫歯を予防しましょう。また歯医者さんは歯を守る強い味方です。定期的に健診を受けるのもおすすめです。

乳歯が生え揃う2才半～3才頃までの子どもは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期は食べる力に合わせた食事をとることが大切です。固さの合わない食べ物を食べていると、成長してから「噛まない、丸飲み」などの問題が出ることもあります。「よく噛んで」と言ってもまだわかりにくいので、噛みごたえのある食材（根菜類、海藻類、きのこ類など）を様子を見ながら取り入れましょう。

保育園では歯磨き指導（絵本や紙芝居・歯の磨き方指導・カラーテスター等）を実施し、子ども達の歯磨きへの意識を高めています。

歯みがきを好きになるポイント

- ・好きな歯ブラシを選んで使う
 - ・やさしく見守り、早く！ちゃんとみがいて！などの言葉は控える。
 - ・仕上げみがきは優しくみがくようにし痛くしない
- ※仕上げ歯磨きは小学校3年生くらいまで続けるのがベストです

～園における熱中症対策・紫外線対策～

これから気温が高くなる季節を迎えるにあたり、熱中症対策は大切です。

子どもは大人よりも熱中症になるリスクが大きいです。体重に対する体表面積が大きく、外環境の影響を受けやすい、発汗速度が大人よりも遅い、暑熱順化にも時間がかかる（大人は1週間、子どもは2週間前後）、脱水の影響を受けやすいなどのためです。

夏の暑い日は直射日光を避け、日陰や風通しの良い場所や、時間帯を工夫して無理のない範囲で遊ぶように配慮します。

- ・ 外で活動の際は、1～5才児はフラップ付帽子を着用（0才児は個人持ちの帽子）します。
- ・ 園庭で遊ぶ際には、園庭を覆う日よけネットを張り、ベランダ全面にオーニングと西陽よけを取り付け、日陰を作っています。
- ・ 環境省・気象庁の熱中症警戒アラートを基に、外遊びの判断をしています。
- ・ 夏場は直射日光を長時間浴びないように、外遊びの時間を調整します。
- ・ 園庭遊びは、午前中の早い時間帯および夕方の陽が陰ってきた比較的涼しい時間帯に行います。
- ・ 園庭に4・5才児は持参の水筒、3才児は水ボトルとコップを設置してこまめに水分を摂るようにしています。
- ・ 0～2才児クラスは、一日を通して定期的に水分補給の時間を設けて飲んでいきます。
- ・ おやつ後の時間帯以降、30分毎に園内放送を入れて水分補給を促しています。
- ・ プールや水遊びの時は、希望があれば水着の上からTシャツや長袖シャツ、ラッシュガードを着用することを個別に受け入れています。ご相談下さい。
- ・ 家庭から日焼け止めクリームを塗ってきて頂いて構いませんが、保育園での塗布に関しましては医師の診断を受けた（依頼書提出）お子さんのみ、お受けしております。ご相談下さい。

☆降園後から翌日の登園前までの間で、お子さんに変わった様子（例：ケガ、下痢など）がありましたら、連絡帳のみではなくお手数ですが、登園時に口頭でも担任まで直接お知らせいただきますようお願いいたします。

