



ほけんだより

発行
2025年5月30日
サン・ベビールーム

温度・湿度がともに高く、さらに天気も変わりやすいこの時季は体調を崩しやすくなります。熱中症にも注意が必要となりますので、服装の調整を行うなど過ごしやすい環境づくりに配慮して、お子さんたちの体調の変化を見逃さないように気を付けて過ごしましょう。



6月4日は虫歯予防デー

6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です



乳歯について

- 生後7～8か月頃
前歯が生え始めます。
- 2歳半～3歳半
20本の乳歯が生えます。

乳歯はやわらかく虫歯になりやすいので、食生活や毎日の歯のケアに気を付けてお子さんの歯の健康を守ることが大切です。

歯みがきについて

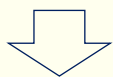
- 0～1歳 歯みがき準備
歯が生え始めたら寝かせた体制で短時間の歯みがきを開始しましょう。歯ブラシで歯ぐきを刺激するだけでも歯みがきに慣れることにつながります。
- 2歳以降 保護者とみがく
色々なことを自分でやりたい時期です。歯みがきは安全のため必ず保護者の目の前で座った状態でみがくようにし、その後に仕上げ磨きをしましょう。



虫歯につながりやすい こんな食べ方には注意

だらだら食べ

口の中に長時間食べ物があることで虫歯につながります。



- ・ 食べる時間を20分以内などと決める。
- ・ 食後はお茶や水を飲み、口の中の汚れを落とす。
- ・ 朝・夕は食後に歯磨きをする。

やわらかいものばかりを食べる

唾液は口の中を清潔にし、歯を守る役割があります。モグモグとよく噛むことで唾液の分泌を促しますが、やわらかいものはあまり噛まずに飲み込むことができるため、唾液の分泌が少なくなってしまう。



- ・ お子さんの成長に合わせ食べ物の形状を変えていく。
- ・ お子さんの咀嚼の状況に気を付けながら、野菜やきのこ類など咀嚼を促すような食材を取り入れる。



～目安を知り、元気に登園しましょう～

梅雨の時期には様々な感染症（手足口病・ヘルパンギーナ・溶連菌感染症・食中毒など）が流行し、感染すると発熱・嘔吐・下痢などを伴い、体力を消耗します。また、病み上がりにはご家庭で元気に過ごしているようでも園生活を過ごせる程には回復していないことがあります。下記に示す病み上がりの登園の目安を参考に、回復の時間をしっかりとることでお子さんに無理をさせないようにお願いいたします。

発熱

- ・ 24時間以内に37.5℃を超える熱が出ていない。
- ・ 解熱剤使用後24時間以上経過している。

嘔吐

- ・ 普段通りの食事ができる。
- ・ 24時間以内に嘔吐が無い。
- ・ 食べたり飲んだりしても嘔吐が無い。

下痢

- ・ 通常飲食したあとに下痢が24時間以上みられない。