

ほけんだより 6月

2026年度

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とり、元気に過ごしていきましょう。

●6月9日（火）、歯科健診があります（全園児対象）

歯科は今年度も近藤歯科医院の近藤院長に診ていただきます。

朝食後、ていねいに歯みがきをしてから登園してください。歯のことで心配なことなどがありましたらご相談ください。アンケートを配布していますので、記入をお願いします。

当日欠席された場合、後日、近藤歯科医院を受診していただくことになります。

なるべくお休みのないようお願いいたします。

●6月15日（月）、内科健診があります（全園児対象）

当日は、なるべくお休みのないようお願いします。園医に聞きたいことなどがあれば、事前にお知らせください。

●健康教育「トイレの使い方・熱中症予防」をする予定です（幼児クラス）

トイレの使い方：めじろ（11日）、こまどり・つばめ（12日）

熱中症予防：22日、23日で行う予定です。クラスは未定です。

歯と口の健康週間（6月4～10日）

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯がむし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。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

また、歯医者さんは歯を守る心強い味方です。歯がきちんとみがけているか、むし歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、定期的に歯科健診を受けることをおすすめします。



仕上げみがきのポイント

- 寝心地のいいクッションに寝かせるなど、子どもにとって快適な状況を作りましょう（頭が少し下がるくらいの方が口の奥が見やすいです）
- 笑顔で子どもの頬をなでてあげるなど、優しい雰囲気でもみがきましょう（くちびるはおとうふを扱うように）
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます（料理用のはかりを押さえてみて 150g 程度が適度な力です）
- 5～10mm の幅を目安に小刻みに動かし、1～2 本ずつみがきます
- 上唇小帯（上くちびると歯ぐきをつないでいる「スジ」の部分）に歯ブラシが当たると痛いので、歯ブラシを持っていないほうの人差し指で保護しながらみがきます。このとき鼻をつぶしてしまわないように気をつけましょう

