

# 6月 ほけんだより

認定こども園  
あゆのさと  
看護師 雨宮・石黒  
2025.06.01

子ども達もだいが園生活に慣れてきて、ニコニコ笑顔でお友だちと遊ぶ姿はとても楽しそうです。今年は5月から気温が30℃を超えるなど暑い日もありますが、梅雨に入ると急に肌寒いこともあり温度差で体調を崩しやすいので、衣服の調整や汗の始末に気をつけていきましょう。

## 歯と口の 健康週間

6/4~10



## 「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯

かむことは、生きてくための大事な行為。最近、食生活の変化から、軟らかい物を食べるが多くなったため、子どものかむ力が弱くなっています。子どもの心身の発達のためにも、とても重要なかむことの利点を見直していきましょう。

### 「かむ」といいこと!

- ① あごを発達させる
- ② だ液の分泌がふえる
- ③ 食べすぎを防ぐ
- ④ 脳を発達させる
- ⑤ 気持ちを落ち着かせ  
集中力を高める
- ⑥ 表情が豊かになる



### 噛む力を育てる

- 噛みごたえのある物を意識的にとる
- 噛みちぎる練習のために、  
食材を大きめにする

### 食べる姿勢も大事

- 足をしっかり床に着ける
- 食べる時の姿勢は、  
歯並びの悪さにもつながります

## こども医療でんわ相談 #8000



急に熱が出たり、思わぬところでケガをしたり、子育て中は病院にお世話になることが多々あります。平日の日中ならすぐ診察を受けることができますが、困るのが土日祝日や夜間です。こども医療でんわ相談 #8000 は、休日や夜間に子どもが病気やケガをした時、すぐに病院を受診すべきなのか、それとも翌朝まで様子を見ていいのかなど、対処方法を看護師などの医療の専門家に相談できるサービスです。判断に困る場合には #8000 に相談してみましょう。  
※都道府県によって受付時間が異なりますので、この機会に確認してみましょう。

5/29 の内科健診は、全員異常なしでした。



5/15の歯科検診の結果は個々に配布しました。治療が必要な場合は、早めに受診しましょう。



尿検査について、前回採尿できなかったなど二次検査が必要な方には案内を出しています。二次検査は6/5(木)です。

## 虫刺されや日焼けの予防 について

外遊びや水遊びが楽しい季節ですが、強い日差しや虫刺されが、気になる季節でもあります。当園では、1人1人への対応が難しいため、市販の虫よけスプレーや日焼け止めの薬は、個別にお預かりすることができません。気になる方はご家庭で対応をお願いします。また、外遊びの時などに市販の虫よけスプレーを使用しますので、使用が気になる方や皮膚疾患があり、病院にかかっている方で、虫刺されや日焼けへの対応を医師に指示されている場合には、職員にご相談ください。