



# ほけんだより

## 6月号



令和8年6月1日

粉河保育園

看護師 山田 昇子

梅雨の時期になりました。温度、湿度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。水分補給をこまめに行ったり、汗をかいたら着替えるなど過ごしやすい環境づくりに配慮しましょう。また、睡眠と栄養をしっかりと摂って、これからやってくる暑い夏に向けての体力作りも少しずつしていけるといいですね！来月からはプール遊びも始まります。水いぼ、とびひ、頭ジラミのあるお友だちはプールが始まる前に、早めの治療をしておきましょう

### 6月4日は 虫歯予防デー

脳の動きが  
活発になります

### かむことは大セウ

あごの骨や  
筋肉の成長を  
助けます



だ液の分泌が  
盛んになり、  
消化を助けます

たくさんかむと、  
肥満の防止にも  
なります

歯肉に刺激が伝わり、  
歯を支えている骨や組織が  
丈夫になります

だ液の分泌により、  
食べかすが歯に付くの  
防ぎます

### 歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力で小刻みにみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 歯磨き剤はブクブクができるようになってから使しましょう。
- 自分磨きは4歳から、仕上げ磨きは9歳まで！

先月はもも組とゆり組とうめ組で胃腸炎症状の子どもが数名いました。

保育園では感染対策を行っていますが、**ウイルス性胃腸炎**は感染力が強く、集団生活を行っている保育園では感染しやすい環境にあります。

特に**ノロウイルス**は約1か月便に排出されると言われています。

きょうだいでの感染も注意が必要になります。

右記の表を参考に、心配なうんちがある時はご家庭で様子を見ていただき、病院へ受診していただくようご協力よろしくお願いいたします。

### こんなうんちは 心配です

うんちは健康のバロメーター。おむつ替えのときは、ぜひうんちの状態を確認してみてください。要注意なうんちは「白」「赤」「黒」の色のもの。病気の可能性があるので、おむつを持って診察を受けましょう。



白



酸っぱいにおいがしたり、白っぽい水のようなうんちが出るときは、ウイルス性胃腸炎などの疑いがあります。

赤



真っ赤な血や、大量の血が混じっているうんちは、腸の病気や急性胃腸炎の可能性がります。

黒



黒っぽい便が何度か続くときは、胃や十二指腸など、消化管の上のほうで出血している可能性があります。