



ほけんだより 6月号

ホーム
ページ
QR
コード



令和7年5月30日
若草保育園

先月は体調を崩してお休みする子も多かったですが、5月の中ごろから体調を崩す子が減り、みんなの元気な顔をたくさん見ることができました。これから梅雨の時期に入ると、天候が変わりやすく、蒸し暑くもなり、体調管理が難しくなりますが、過ごしやすい環境づくりに配慮し、毎日のお子様の様子の変化に気を配っていきたいですね。

朝ごはんで**元気**の
スイッチを押そう！

体のスイッチ
肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ
脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

おなかの
スイッチ
朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものをおすすめ。

うんち スルリ、スッキリ出ていますか？

毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、うんちが“スルリ”と出て“スッキリ”するのなら、大丈夫。でも、たとえ毎日うんちが出て、かたいうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりするのなら、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢するようになるため、便秘が悪化しがち。早めのケアが大切です。

便秘のサイン

- ・かたくてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
- ・うんちの量が少ない
- ・うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる

このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは！



こんなケアで便秘解消！

- ・水分をしっかりとらせる
- ・野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさせる
- ・おなかをやさしくマッサージする
- ・トイレに座る習慣をつける

※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。



歯みがきの効果アップ!

歯ブラシ・歯みがき粉の選び方

フッ素を含む歯みがき粉の使用方法			
年齢	タイプ	使用量	含まれるフッ素濃度
歯の生え始め～2歳	ジェル状 泡状	子ども用歯ブラシの1/3 1日1回（仕上げみがきで使用） うがいなし	500ppm（ジェル状） 1000ppm（泡状） ※ 500ppm未満のものは効果が期待できない。
3～5歳	ペースト状	子ども用歯ブラシの2/3 1日2回程度（うがいしすぎない） 歯をみがいた後、30分は飲食を控える	1000ppm

使用する場合は、種類や成分をよく見て、使いすぎに注意しましょう。



歯ブラシと歯みがき粉

- ・年齢に合ったものを使う
- ・歯みがき粉は必ずしも必要ありません

歯みがき粉の種類

一般的なのはペーストタイプですが、ぶくぶくうがいや吐き出しができない1～3歳の子どもは、ジェル状・泡状・液状などがよいでしょう。

歯みがき粉の成分

フッ素（フッ化物・フッ化ナトリウムなど）を含む歯みがき粉は、虫歯を予防する効果が期待できますが、フッ素のとりすぎを防ぐため、使用量を守りましょう。研磨成分（炭酸カルシウムや無水ケイ酸など）は、やわらかい乳歯には強すぎるので避けたほうがよいでしょう。

雨の日の身支度、ここをチェック

雨の日は視界が悪くて交通事故の危険があります。子どもが動きやすく、扱いやすい雨具を選んでください。

また、いつもより時間に余裕をもつと安心です。

レインコートは……

手が自由に動かせよう、そでが長すぎないものを。

長靴は……

大きすぎると脱げやすく、重いと動きにくいので、軽くてびったりのものがよいでしょう。



傘は

- 先端がとがっていないものを。
- 体に合った大きさのものを。就学前で45cmくらいが適切なので、1～3歳ごろはもう一回り小さいほうが扱いやすいでしょう。
- 持ち手はデザインより持ちやすさを重視します。大きすぎる、細すぎるものは避けて。

雨具は目立つ色で、軽く、動きやすいものがおすすめです。

健診のお知らせ

歯科健診 6月13日（金）14:30～ 内科健診 6月18日（水）14:30～
できるだけお休みのないようお願いします。受けられなかった方は、後日嘱託医の病院、歯科へ受けに行ってください。