

ほけんだよ！ 6月

令和8年5月29日
SuruSu 祝昌こども園
SuruSu 上陽こども園

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をしてバランスの良い食事で体力を維持することは熱中症予防にも効果があります。体調を崩しやすい季節の変わり目を元気に過ごせるよう体調を整えましょう。



6月4日~10日は 歯と口の健康週間



大人の歯を きれいに生やす コツ

小 学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。

大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べること。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。

「ひとくち30回」をめやすに、よくかんで食べましょう。



「いただきます」



を大切に☆

食事のあいさつ、きちんと出ていますか？「いただきます」という言葉は感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わる様々な人に感謝しながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事をしながら「お肉やお魚、お野菜はどんなふうにお皿の上に来たのかな？」などのやりとりをしてみましょう。食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。



6月10日は こどもの目の日

視力だけでなく目で気になることがあれば迷わず眼科へ受診しましょう。眼科もかかりつけがあるともしもの時でも安心ですね。

うちの子、落ち着きがない…もしかしたら視力のせいかも



小さな子どもは自分の体の状態を上手に伝えることができません。目を細めたり片目でものを見るというわかりやすい兆候以外にも、見えにくいせいで意外な特徴がみられることがあります。

集中力が
ない

あきっぽい

落ち着き
がない

よく
転ぶ

物を見る
ときに

頭や体を
動かしている



よく見えないせいで集中力が続かなかったり、焦点を合わせるために体を動かしていることがあるのです。子どもの視力は早期発見・早期治療がとても重要。もし気になる点があれば、早めにかかりつけ医や眼科でご相談ください。

～全国的に感染拡大している麻疹について～

麻疹（はしか）はとても感染力が強く、約10～12日間の潜伏期間を経て発熱・症状の強い咳と鼻水・目の充血・口の中の発疹（コプリック班）・全身の発疹などの症状がでます。完治に約2週間かかります。特に2歳未満でかかってしまった場合、数年～数十年後（平均8年後）に重篤な後遺症を起こすことがあります。1歳・年長時に接種する麻疹・風疹混合ワクチン（MRワクチン）での予防と人混みや流行地域への外出を避けるなどの対策が必要です。遠方に外出の際は、感染症についての情報収集が出来るとう安心ですね。

プール遊びについて



子ども達が楽しみにしているプール開き【6月11日（木）3歳以上児・7月9日（木）3歳未満児】が行われます。

楽しく安全な水遊びのために子ども達の体調を整えてください。当日のプールに入れるか入れないかの判断は保護者の方をお願いしています。毎日、健康観察表の記入をお忘れなく！！未記入の場合はプール活動『可能』と判断させていただきますが、プール欄には必ず○か×の記入をしていただきますようお願い致します。

こんなときはプール遊び・水遊びは参加できません

各家庭で以下のことをご参考に参加・不参加をご判断ください。

☆ 前日に発熱しているとき（発熱は平熱+1℃と考えます）



☆ 発熱が見られなくても、睡眠不足や食欲がないとき、元気がないとき

☆ 咳がひどい・鼻水が多い・眼が赤い・目やにが出ているとき

☆ 下痢をしているとき（便がゆるいと感じるとき）

☆ とびひになっている、とびひの治療をしているとき



☆ 薬を持って登園しているとき

☆ 長期にわたって薬を服用している場合や中耳炎・アレルギー性皮膚炎で治療中のお子さんは、必ず主治医とプール遊び可能かどうか相談しておいてください。プール・水遊びが可能との医師の判断があれば参加することもできます。

☆ 水いぼがあるお子さんは、Tシャツやラッシュガードを着用して下さい。皮膚疾患があるお子さんは対応について担任から声をかけさせていただく事があるかもしれませんが、その際にご協力下さい。