



ほけんだより 6月号



2026年5月29日
企業主導型保育所
OURS baby
保健課

梅雨の季節がやってきます。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣類の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れてたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材を様子を見ながら取り入れましょう。



✕ 歯科健診

- 6月9日 (火) 9時15分~0歳児・2歳児
- 6月16日 (火) 9時15分~1歳児

上記の日程で計画しています。該当の日にお休みの場合、担任または保健課までお伝えください。

- * 健診の日は、朝食後に歯磨きをしてきましょう。
 - * 医師に聞きたい事などあれば事前にお伝え下さい。
- 健診の結果は、後日各家庭にお知らせいたします。



爪はきれいかな?



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかに引っかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。