



6月 ほけんだより

令和7年6月10日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所

梅雨の季節がやってきました。この時期は急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時期です。体調管理に注意していきましょう。お子さんが自分で衣類の調節がしやすいような服装をお願いいたします。



6月4日～歯と口の健康週間



ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯がむし歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、むし歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんといっしょに家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。



歯みがきで虫歯を防ぐ！

歯みがきを好きになる3つのポイント

ポイント1

好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

ポイント2

やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



ポイント3

仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

実験！

歯が溶けるって？

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんといっしょに観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。

百日咳に気を付けましょう！

全国的に百日咳が流行しています。乳児がかかると命に関わることもある怖い病気です。主に咳やくしゃみ等のしぶきに含まれる細菌によって感染します（飛沫感染）。潜伏期間は7～10日で、風邪症状がみられ、徐々に咳が強くなっていきます。その後、短い咳が連続的に起こり、咳の最後に大きく息を吸い込み、痰を出して治まるという症状を繰り返します。

予防法は4種混合・5種混合（2024年4月～）予防接種で、定期予防接種が行われています。小学校就学前に予防接種の効果が薄まるため、日本小児科学会では任意での三種混合予防接種を推奨しています。かかりつけ医と相談しましょう。

◆ 今月の保健集会は「熱中症にならないようにしよう」です。熱中症対策についてお話をします。

◆ 今月の歯科指導は18日（水）です。

