

# 6月のほけんだより



令和8年6月 のしお一丁目保育園

もうすぐ梅雨の季節ですね。梅雨は高温多湿で蒸し暑かったり、日によっては少し肌寒かったりと気温・湿度が変化しやすく、体調を崩しやすい季節です。生活リズムを整え、早寝早起き朝ごはんの生活をして風邪に負けないからだづくりをしましょう。

## <歯科健診>

6月16日(火) 10時より園医の澤田先生に全園児歯科健診をしていただきます。歯のことで何か気になることがありましたら、ノートでお知らせください。当日はお休みされませんようご協力お願いします。

永久歯は一生使う大切な歯です。その永久歯が生えてきやすいように乳歯も大切にしましょう。乳歯は歯の表面のエナメル質が薄く弱いため、虫歯の進行が速いとされています。歯科健診の結果でむし歯がある場合は、乳歯は抜けてしまうと思わずに、かかりつけの歯医者さんを受診しましょう。

では、なぜむし歯になるのでしょうか？

むし歯は、歯質・糖質・菌(微生物)・時間の4つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできません。それ以外の要因は大人の配慮や正しい習慣を身に付けることで解決できます。特に乳幼児期は保護者のサポートが重要です。



強い歯を育てむし歯の予防には「ダラダラ食べをしない」「歯みがき」「栄養バランスのとれた食事」などが大切です。

## <虫さされ>

園庭で蚊が出る季節になりました。保育園では、イカリジン配合の「天使のスキンベープ」虫よけを使用しています。

蚊に刺されるとなぜかゆくなるのでしょうか。ひとの血液は空気に触れると固まる性質があります。しかし、それでは蚊は血を吸うことができません。そのため、蚊は自分の唾液を注入します。蚊の唾液には、血が固まるのを防ぐ物質や、痛みを和らげる物質が含まれています。蚊の唾液が注入されると皮膚でアレルギー反応が起こるため、人はかゆみを感じるわけです。

蚊に刺されたときは、流水で洗い、かゆみ止めを塗るとよいでしょう。保育園ではレスタミンを塗っています。腫れがひどい時は冷やすこともあります。

掻きすぎると皮膚炎をおこし、そこに細菌が入ると化膿してとびひになってしまいます。黄色い汁が出たり、じゅくじゅくしているとき、他の場所に感染しているときは、皮膚科に行きましょう。

### ちか 近くなっていますか? め 目とモノの距離

近視にならないようにモノを見るときは、30cmは離すこと。「知ってるよ」という人も、気づかないうちに近くなっていますか?

近くなりがちなのはこんなとき

- スマホなど小さな画面を見るとき
- ゲームや動画に熱中しているとき
- 姿勢が悪くなっているとき (寝転がって見るのもNG!)
- メガネの度が合っていないとき

知っている、自分で気づくことができるかも。休憩を挟んで距離をリセットしましょう。近視は成長期の間は進むと言われ、進んだ近視は自然に治ることはありません。成長期こそ、近視にならない生活を!

6月4日~10日は  
歯と口の健康週間



6月10日は  
こどもの目の日



0歳児健診：6月26日(金)