



令和7年6月1日発行

明照保育園

たんぽぽルーム

6月のほけんだより

日照時間が短く、不安定な気候が続いています。これから梅雨の時期を迎え温度・湿度が高くなり、天気も変わりやすい時季になります。天気の良い日は、積極的に外に出て熱中症に気をつけながら、たくさんの太陽の光を浴びましょう！

※日光に当たると、セロトニンという脳の神経伝達物質の分泌が促されます。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、ストレスの軽減や、自律神経の調整、睡眠の質の向上などに効果があります。



6月4日は虫歯予防デー

食べ物を食べると、食べ物の残りが口の中に残ります。虫歯菌は、食べ物の残りの砂糖などを食べて歯垢となり、酸を出して虫歯をつくりまします。食べ物の残りを歯垢は歯みがきをして残さないようにしましょう。また、砂糖は虫歯菌のえさになるので、砂糖が入ったおやつなどは減らし、キシリトールなどの甘味成分が入ったものをしょうずに利用しましょう。





6/13(金)歯科検診です！

嘱託医 ほしの歯科医院



歯科検診では次の項目を調べます。

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- 虫歯はないか
- 歯垢が付いてないか
- 歯肉が腫れていないか

検診の日は、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

とある日の

もも組さんの歯みがきの様子です

食後の風景です！
おいしい給食も食べ終わり、
いざ！「歯みがきタイム」です

みんな、しっかり先生のお話を聞いて
上手に歯みがきできました



たんぽぽルームより

～5月に発生した疾患～

・アデノウイルス

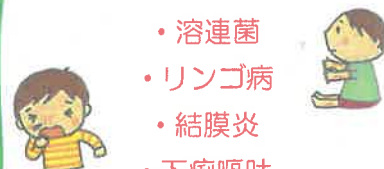
・溶連菌

・リンゴ病

・結膜炎

・下痢嘔吐

・発熱を伴う風邪症状



全国的に、【百日咳】が流行しています。百日咳は「百日咳菌」という細菌感染です。最初の数日～1週間ほどは軽い感冒症状ですが、次第に咳が強くなって行くのが特徴です。感染力が非常に高く、同じ部屋に短時間いるだけでも感染してしまいます。