

保健だより 6月号

2025年6月1日
発行
大島なかよし保育園

梅雨の季節がやってきます。天気の変わ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。バランスの良い食事や睡眠をしっかりと取り元気に過ごしていきましょう。

～6月の保健行事予定～

6月 3日（火）：内科健診
6月12日（木）：歯科検診
6月 下旬 ：身体測定

～6月の感染症～

0名

からだの中の水分について

私たちのからだの中には多くの水分があります。おとなは60%、幼児は70%、乳児は80%です。この水分を維持する為に、からだの中に入る水と出ていく水があります。入る水は日ごろの水分補給や食事です。出ていく水は尿や便、汗、吐く息です。

先日、つき組さんとほし組さんに保健指導を行いました。これから暑くなってくると汗の量が増え、今まで以上にこまめな水分補給が必要になります。自分のからだに必要な水分を知ること、お水やお茶をとることの大切さがわかってほしいな。と思います。保健指導後は、「水を飲まないといけないね。」「4歳と5歳は飲む水の量が違うんだね。」などと担任の先生とお話をしていました。

※からだの中の水分には電解質が含まれている為、病気の時や沢山汗をかいた時の熱中症対策としてOS-1やアクアライトOR-Sをお勧めいたします。ご家庭でも参考にしてみてください。

保健指導を行いました



梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。十分に加熱した物を食べてください。

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

6/4～6/10

歯と口の健康習慣

虫歯を予防するためには、歯みがきが一番大切です。お子さんが歯みがきをした後は、仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

6/12は歯科検診があります。朝食後に歯磨きをしてから登園しましょう。



