



# 保健だより 6月号

2026年6月1日発行  
大島なかよし保育園  
看護師

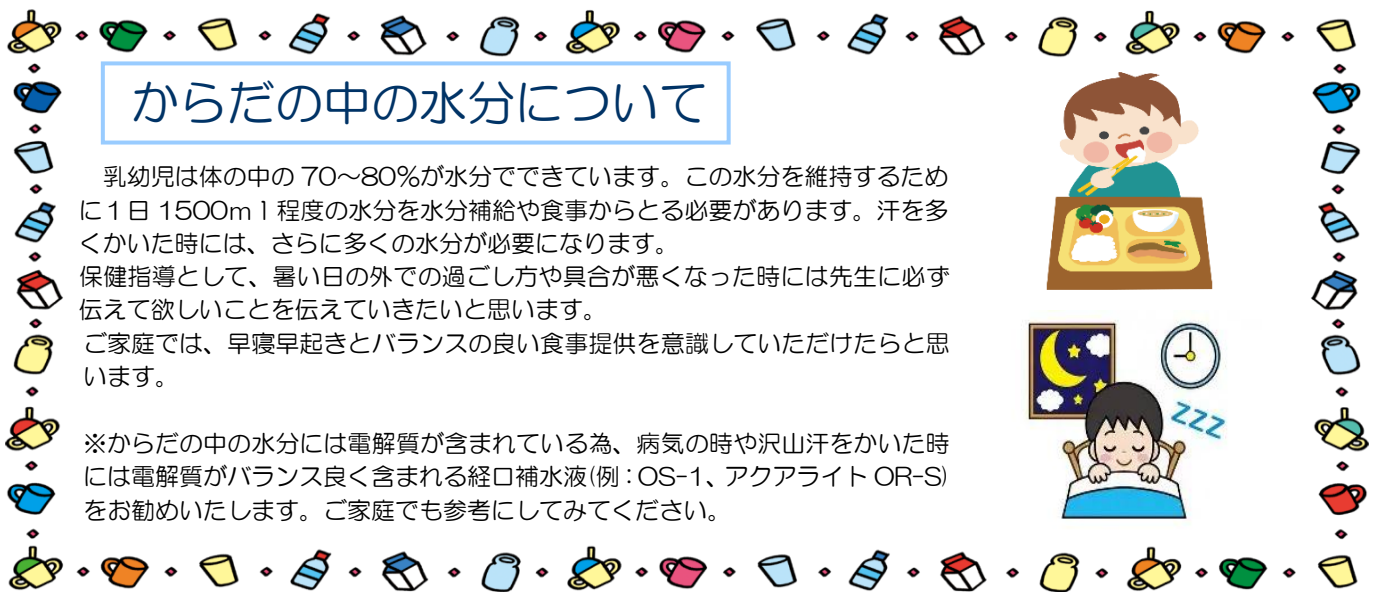
梅雨の季節がやってきます。地球温暖化の影響もあり、急に暑くなる日や肌寒い日、突然の雷雨があり、大人でも体調を崩しやすくなる時期です。子どもは、水分出納のバランスが崩れやすく、環境に適応できずに発熱や風邪を引くことがあります。バランスの良い食事や睡眠時間をしっかり確保して、元気に過ごしていきましょう。

## ～6月の保健行事予定～

6月 9日(火): 内科健診  
6月11日(木): 歯科検診  
6月 下旬 : 身体測定

## ～5月の感染症～

0名



## からだの中の水分について

乳幼児は体の中の70～80%が水分でできています。この水分を維持するために1日1500ml程度の水分を水分補給や食事からとる必要があります。汗を多くかいた時には、さらに多くの水分が必要になります。

保健指導として、暑い日の外での過ごし方や具合が悪くなった時には先生に必ず伝えて欲しいことを伝えていきたいと思えます。

ご家庭では、早寝早起きとバランスの良い食事提供を意識していただけたらと思います。

※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には電解質がバランス良く含まれる経口補水液(例: OS-1、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。



## 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。十分に加熱していても時間が経過したものや作り置きには注意してください。

### ■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、雨は滑りやすく、転びやすくなります。保育園の玄関の門には傾斜もありますので十分注意してください。

### ■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。

6/11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て下さるようご協力お願いいたします。

## MR(麻疹・風疹)ワクチン接種について

現在、国内外における麻疹の報告数が増加しており、感染拡大が懸念されています。保育園でもMRワクチンの定期接種をお願いしています。ご協力よろしくお願いたします。