

# ほけんだより 6月

令和8年6月1日発行 なんぷこども園

あじさいがきれいに咲く季節になりました。この時期は天気が変わりやすく、温度・湿度ともに高くなるので体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をとり、元気に過ごしましょう。  
また、6月4日～10日までは、歯と口の健康習慣です。丁寧な歯みがきの習慣を身につけて歯を守りましょう。

## 6月4日～ 歯と口の健康習慣！

乳歯が虫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、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんと一緒に家族で定期的に歯科健診を受けるのもおすすめです。

### 虫歯はこうしてできる！

#### 1 糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も！！

#### 2 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



#### 3 酸が菌を溶かす

虫歯菌の出す酸が、菌の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

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一緒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。

## 4・5月にみられた感染症

・胃腸炎 ・クループ症候群

5月は、感染症の流行はみられませんでした。鼻水・咳が出ている子が多く見られました。熱がなくても早めに受診し、悪化させないようにしましょう。



### つめは短く切りましょう！

つめが伸びていると、引っかかってケガをしたり、お友達をひっかいてしまったり、思わぬケガを招いてしまいます。

▶ 1週間に1回、つめをチェックして整えてあげるようにしましょう。



## 朝ごはん 食べていますか??

育ち盛りの子供たちは、毎食しっかり食べることが大切です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをONにしましょう！

### 体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

### 頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりととりましょう。



### おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムがととのいやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめです。

