



# ほけんだより

令和8年6月  
たちばなこども園

看護師 綱嶋友子

梅雨の季節になりました。天気が悪く湿度が高いこの時期は体調を崩しやすいです。朝方はまだ涼しく、昼間は暑い…といった一日の中で気温差があるので半袖に上着など気候に合わせて調節していきましょう！

## かむ力・かむことの大切さ【歯と口の健康習慣 6/4~6/10】

最近では食生活の変化から軟らかい物を食べるが多くなった為、こどものかむ力が弱くなっています。こどもの心身の発達のためにもとても重要なかむことの利点を見直していきましょう！

- ① あごを発達させる
- ② だ液の分泌増加
- ③ 食べ過ぎ防止
- ④ 脳を発達させる
- ⑤ 気持ちを落ち着かせ集中力がUP
- ⑥ 表情が豊かになる

かむことで、歯並びもよくなり、  
だ液も出て虫歯予防につながります！



### かむ力を育てるために

3歳頃からは、ある程度かみごたえのある物を意識的にとり、食物の大きさを工夫、一口で口に入れずにかみちぎる練習をすることも効果的です。  
食べる姿勢も大切です！足がぶらぶらと浮かずに、しっかり床に着いていると良いです。

## ・ ・ 歯科検診の結果 ・ ・

5月、歯科検診・内科検診が園で行われました

〈虫歯のある子〉

|      |    |
|------|----|
| 星組   | 2人 |
| 月組   | 1人 |
| 花組   | 0人 |
| ゆり組  | 0人 |
| すみれ組 | 0人 |
| もも組  | 0人 |

磨き残しやすいところ

- ・奥歯の噛み合わせ
- ・歯と歯茎の境目部分
- ・歯と歯の間

☆毎食後の歯磨きと  
就寝前は大人の仕上げ  
磨きをしましょう☆

## ・ ・ ・ 内科検診の結果 ・ ・ ・

全員異常なしでした。



## ムリせず 早めの休養を

体調が悪いのに無理をしていつもと同じように過ごしていると、回復するのに時間がかかり長引いてしまいます。鼻水、咳が出はじめ悪化するようであれば病院受診をし、無理な登園は控えましょう。

登園は「下痢や嘔吐症状が消失/解熱して  
24時間経過してから」となります

## おねがい！

食中毒になりやすい季節になりました。  
おにぎりの日は暖飯器には入れませんので、この時期衛生面も考え、炊き立てのご飯でお願いします。  
朝炊いたご飯ですとふかふかで昼食時も軟らかいです。  
ママが作ったおにぎり、子ども達はいつもうれしそうに食べています！♡  
※水筒のパッキンにカビやヌメリがないか  
チェックと洗浄もお願いします！



## 5月に園に出た感染症

アデノウイルス(プール熱)・・・ゆり組 1人

アデノウイルス(下痢)・・・ゆり組 1人

ノロウイルス・・・すみれ組 1人

他・・・園全体で発熱、嘔吐、下痢の子が多く出ました