

ほけんだより 6月号



令和8年6月1日
立石いろは保育園
看護師 厚地

梅雨の季節がやってきました。この時期は急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。衣類の調節に気を配りながら、食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

梅雨の時期の注意点

○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も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。



水いぼ

子どもたちが楽しみにしている水遊びの季節になりました。この時期によく見られるのが「水いぼ」です。

<水いぼって?>

1~5mmほどの小さなぶつぶつで、白っぽくつやがあり真ん中が少しくぼんでいるのが特徴です。胸やおなか、わきの下、ひじの内側などにできやすく、かゆみを伴うこともあります。

<水遊びの時の対応>

水いぼがある場合でも、水遊びはできます☆
水遊びの際は、水いぼの部分をラッシュガードで覆っていただくようお願いいたします。



6月は歯と口の健康期間です!

6月10日(水)の9時30分から**歯科健診**があります。

お子さまのお口の様子で気になることや、歯みがき・歯並びなどについて聞いてみたいことがありましたら、事前に担任までお知らせください。

※欠席の際は、歯科健診の用紙をお渡ししますので、ご自身で受診していただくようお願いしておりますので、よろしくお願いたします。



歯みがきを好きになる **3つ**のポイント



好きな歯ブラシを使う

やさしく見守る

仕上げみがきは
痛くない