



ほけんだより 6月号

2026年6月
浦和いろは保育園
看護師 坂井田

あじさいがきれいに咲く季節となりました。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。バランスのよい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。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

6月4日～ 歯と口の安全週間

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。

よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



おしらせ

■園医による健診を行います

6月17日(水) 内科健診

6月25日(木) 歯科検診

- 内科健診当日は、長い髪の毛は結んでいただきますようお願いいたします。
- 歯科健診当日は、朝食後歯磨きをしてきてください。

※結果は「けんこうカード」に記載いたします

□園医紹介

内科：すずき小児科 金子先生
歯科：すずき歯科医院 鈴木先生

■身体測定 6月4日(木)～

※各クラスごとに順次行います。

6月1日～

シャワー浴を開始します

沐浴・シャワー浴・水遊び期間中は、毎朝体温測定・健康状態の観察をし、参加不参加を電子連絡帳に記入してください。記入がない場合は、シャワー浴はお休みとさせていただきますので、ご了承ください。

ほけんのはなし～本の紹介～

自分や他の人のからだに興味を持ち始める時期に、からだの中でも特別大切なところ『プライベートゾーン』についてお話しています(3～5歳児)。

園で使用している絵本を紹介します。

- ◇だいじだいじどーこだ (遠見才希子)
- ◇いいタッチわるいタッチ (安藤由紀)
- ◇おしえてくもくん (小笠原和美)
- ◇じぶんのからだはどんなからだ? (WILLこども知育研究所)

