



ほけんだより

令和8年5月31日
太宰府くじら保育園
看護師 原口

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を心がけ、強いからだを作りましょう！



虫歯は食べ方で防ぐ!?

6月4日は「虫歯予防デー」です。

「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た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。



●健診のお知らせ●

6/3 (水) 13:30~内科検診

6/11 (木) 10:30~歯科検診



欠席の場合は、後日、嘱託医の病院へ予約をとってもらい、直接健診を受けに行ってください。

ご家庭の都合で欠席される方や健診時間のみ登園の方は担任までお知らせください。

「所見がある場合」のみ、「結果のお知らせ」をお渡しします。

お知らせがない場合は、「異常なし」です。



1年のうちでも
5~9月は紫外線の多い時期。
外に出るときは、必ず帽子をかぶるようにしましょう。帽子は、つばが広く、通気性のよい素材のものがおすすめです。

帽子をかぶりましょう

