



Social Welfare Corporation
KUJIRA

ほけんだより



2026年6月18日
上ノ丸くじら保育園
ほけん担当

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、寒暖差が激しく、体調を崩しがちです。バランスの良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。

むし歯予防をしよう！

食べ物を食べると、食べ物のカスが口の中に残ります。虫歯菌は、食べ物のカスの中の砂糖などを食べて、歯垢となり、酸を出して虫歯を作ります。虫歯を予防するためには、歯磨きが一番大切です。食べ物のカスや歯垢は歯みがきをして残さないようにしましょう。

また、ご飯はしっかりと噛んで食べるようにしましょう。肥満予防だけでなく、唾液がたくさん出ることで、口内を洗い流し、むし歯を防ぐ役割があります。

皮膚の病気について

水いぼ

1. 5mm大の半球状で、中心がくぼんだ白色のいぼが出来ます。皮膚のどこでも見られ、こすれると移るため、脇の下などに広がる場合もあります。数ヶ月～2年以内に自然に消えると言われていますが、直接接触したり、タオルを共有したりすると感染しますので、園ではお友だちに移ることがあります。

あせも

あせもは、汗が皮膚の中に溜まったり、皮膚の表面にとどまったりする事となります。汗をかいた後はそのままにせず、下記を参考にあせもを予防しましょう。

- ① 吸水性・通気性の良い服を選びましょう。
- ② 優しく汗を拭きましょう。
- ③ 清潔な服に着替えましょう。

噛む力、食べる力を育てる4つのポイント

○顔をたくさん動かす。

熱いものをフーフー冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべーなどの動作は、口周りの筋肉を鍛えます。

○手づかみ食べ

1歳ごろは、手で食べ物を持ち、前歯でかじる手づかみ食べをしっかりとさせてあげましょう。手と口の協調、“ひと口大”の感覚が身につく、詰め込み食べを防ぐ、などの効果があります。また、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。

○歯ごたえのあるものを食べる。

キノコや根菜などの歯ごたえがあるもの、こんにゃくなどの弾力のあるものは、噛む力を育てます。また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。

○吐き出しを叱らない。

吐き出しの理由には、「好き嫌い」だけでなく、食べ物と唾液を混ぜて飲み込みやすくすることがうまくいかないことも考えられます。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などのかたまりやすい食材は小さく切るなどして、根気良く見守りましょう。

