

6月 保健だより

2026年6月号
ひむろこだま保育園

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するので体調を崩しがちです。晴れた日は積極的に外に出てあそびましょう。雨で滑りやすく、けがも増える時期ですので、ご家庭でも十分に注意して過ごすようにしてください。



今月の目標

- ・ 歯を大切にしましょう。
- ・ 食べ物はしっかり噛んで食べましょう。
- ・ 自分の体を大切にしましょう。

内科健診

6月3日(水)は内科健診を行います。

調べる内容は…?

- ・ やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- ・ 心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- ・ 骨や姿勢はゆがんでいないか
- ・ 皮膚の様子に異常はないか
- ・ 病気にかかっていないか



歯科健診



歯科健診では次の項目を調べます。

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
 - 虫歯はないか
 - 歯垢が付いていないか
 - 歯肉が腫れていないか
- 健診の日は、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。子どもが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



はみがき教室

6月11日(木)です。ももぐみは、歯ブラシ、コップの準備をお願いします。

歯科健診

6月18日(木)です。当日は朝食後にしっかり歯をみがいて登園してください。

内科健診、歯科健診で、医師に質問などがある場合は、けんこうのきろくの5ページにご記入をお願いします。