



保健だより6月号



令和7年6月1日

●○保育園

看護師 ○○

紫陽花が色鮮やかに咲き、梅雨の訪れを感じさせる季節になりました。これからの季節は湿度、温度とも高くなり、天気の変り変わりも激しいので体調管理が難しいですね。

園では、衣類の調節や室温湿度などに気を配りながら、快適に生活できるよう環境整備を整えております。また夏の暑さに身体が慣れるよう、お天気の日はお外遊びを楽しみたいと思います。



6月4日～10日は口と歯の健康週間です。

噛む力について

近年は食生活の変化から軟らかい物を食べるが多くなったため、子どもの「噛む力」が弱くなっていると言われています。「噛む」ことはとても大切といわれていますが、子どもの成長にどんないいことがあるのでしょうか？

♪噛むといいことがたくさん♪

- ・口の中が自然に清掃される。
- ・食べすぎを防ぐ。
- ・唾液がよく出て、唾液の消化酵素の分泌が増える。
- ・あごが発達する。
- ・気持ちを落ち着かせ集中力が高まるなど



●噛む力を育てるために●

- ・小さいお子さまには食べる時「もぐもぐもぐ」と声をかける。
- ・大人も早食いをせず、よく噛んでいるところを見せる。
- ・飲み物で食べ物を流しこまないようにする
- ・ある程度噛み応えのある物（根菜やリンゴ柿、小魚、するめなど）を意識的にとる。
- ・前歯で噛みちぎって食べる経験をさせる(スティック野菜、パンなど)
- ・ひと口の中に軟らかい物、硬い物、かりかりした物など食感が違う物が混合している物をとるのも効果的。
- ・椅子に浅く腰かけて膝を直角に。足は床にしっかりつける。

食中毒に気をつけましょう！

細菌の原因になる食中毒は夏場（6～8月）に多く発生しています。この時期は細菌が増えるのに適した温度湿度であり、食品の不衛生な取り扱いなどの条件が重なることにより発生しやすくなる考えられています

【主な食中毒の細菌の特徴】

- ① 暖かく、水分や栄養分があるとスピードで増殖する。
- ② 1個の細菌でも数時間で何百万個にも増える。
- ③ 加熱や消毒で死滅するものが多い。
- ④ 冷蔵庫や冷凍庫にいれ低温にすると増殖が遅くなる。
- ⑤ 手や調理器具、汚れた水から食べ物にうつる。



※しかし菌がついてしまった場合、熱に強い菌、冷凍しても死なない菌もいます。焼いたから大丈夫、冷蔵庫に入れたから大丈夫ということにはなりません。

【ということは・・・(食中毒にならないようにするには)】

- ① 食品は、常温で放置せず、冷蔵庫（4℃以下）冷凍庫（-15℃以下）に保ち早めに食べることが大切です。
- ② 手や調理器具をしっかりと洗いましょう。特に手に傷があると菌がつきやすくなりますので注意しましょう。
- ③ 肉、魚は十分に加熱しましょう。（中心部を75℃以上、1分以上）

●子どもに多い感染症●

咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルスによる感染症。咳などの飛沫感染、目やにや便からうつることもあります。

(症状) 高熱、のどの痛み、結膜炎(目やに、充血、目のかゆみなど)

(潜伏期間) 5～7日

(登園基準) 発熱や目の症状がなくなってから2日後

●すぐに検査結果がでる迅速検査があります。

※登園許可書が必要な病気です。

水いぼ

伝染性軟属性ウイルスによって「いぼ」ができる皮膚感染症の一種です。水が入っているような光沢のある「いぼ」で痛みや痒みはありません。

水いぼがつぶれ、中のウイルスが自分や他の人の皮膚に接触することで感染します。

乾燥肌やアトピー性皮膚炎の人はかかりやすい傾向があるようです。

【お願い】 熱中症が心配な時期になりました。水分や朝食をしっかりとって登園するようにお願いします。