



2026年6月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

雨が降るとアジサイがきれいに映え、カタツムリはうれしそうに動き回っています。あちらこちらで大活躍の傘も、雨を喜んでいるようです。そろそろ梅雨の季節…。じめじめとして蒸し暑いな～と思ったら、急な雨で半袖だと肌寒く感じたりすることもありますよね。天気や気温の変化にまだ体が慣れていないため、体調を崩しやすい時季でもありません。衣類の工夫をしてみたり、睡眠や食事をしっかりとって、梅雨を元気に乗り切りましょう。

歯みがきで歯を守ろう!

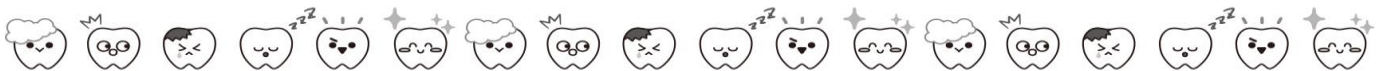


「寝る前に歯みがきをしましょう」どうして寝る前なの??

理由は、虫歯の進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べかすや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べかすや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないようにしましょう



歯みがきの効果アップ！（歯ブラシ・歯磨き粉の選び方）

フッ素(フッ化物・フッ素化合物)を含む歯磨き粉の使用法			
年齢	タイプ	使用量	含まれるフッ素濃度
歯の生え始め～2歳	ジェル状 泡状	子ども用歯ブラシの1/3 1日1回（仕上げみがきで使用）うがいなし	500ppm（ジェル状） 1000ppm（泡状） ※500ppm未満は効果に期待できない。
3～5歳	ペースト状	子ども用歯ブラシの2/3 1日2回程度（うがいしすぎない） 歯をみがいた後、30分は飲食を控える	500ppm（泡状・またはMFP） 歯みがき粉なら1000ppm

歯ブラシと歯みがき粉

- ・年齢に合ったものを使う
- ・歯みがき粉は必ずしも必要ではありません

歯みがき粉の種類

一般的なのはペーストタイプですが、ぶくぶくうがいや吐き出しができない1～3歳の子どもは、ジェル状・泡状・液状などが良いでしょう。

歯みがき粉の成分

フッ素（フッ化物・フッ化ナトリウムなど）を含む歯みがき粉は、虫歯を予防する効果が期待できますが、フッ素のとりすぎを防ぐため、使用量を守りましょう。

研磨成分（炭酸カルシウム・無水ケイ酸など）は、やわらかい乳歯には強すぎるので避けたほうが良いでしょう。



6月11日(木) 春季健康診断

(幼児クラスは、プール前健診を兼ねる)

- * 全園児が対象です
- * 9:00～ 各クラス順次、行います。
- * 登園時間に遅れないよう、着脱しやすい服装で、ご協力お願いいたします。
- * なお、特に気になることがある場合は、事前に担任までお知らせください。



プール遊びが 始まります



天候がよい日は毎日、プールあそびを行います。
基本的に薬を“飲んでいる・つけている・絆創膏を貼っている”場合は
プール活動・水遊びには参加できません。
しかし、日常的に薬を必要としているお子さんは
プール活動・水遊びが始まる前(健診日まで)にお申し出ください。
かかりつけ医の許可をもらうことで、プール活動・水遊びは可能です。

虫よけ対策

夏になると、特に雨上がりには蚊の発生が多くなり、外遊びの時に蚊に刺される機会が増えます。何度か刺されると蚊に対しての免疫も出来ますが、赤く腫れたり、引っ掻いてとびひになったりすることがあります。また蚊が媒介する感染症もあります。



毎年園の周囲では蚊が多く発生するので、登園前にご家庭で虫よけをされることをお勧めします。湿疹などで虫よけスプレーが使えない時には長袖長ズボンで対応しましょう。蚊は足の臭いが好むため、出かける前に足の裏を洗う・アルコールで清拭するのも効果的なのでおすすめです。

園では散歩前や外遊びの前に、園特製のアロマ虫よけも使います。また、保育室はコンセント式虫よけ・砂場は吊るすタイプの虫よけを使用しますが、出来るだけ子どもに害のないように対応していきます。合わせて、害虫駆除も併せて行っていきます。

☂梅雨時期の注意点☂

★食中毒★ 食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。
食品は十分過熱し調理前・食事前にはしっかり手洗いをしてください。

★事故★ 雨の日は傘をさすことやカッパを着ることで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分注意してください。

★かぜ★ 蒸し暑さから汗をかくことが増えます、朝夕は気温が下がり寒くなることもあるため、汗をかいたら、すぐ着替える・寒くなったら上着を着るなど体温調節をおこなってください。

