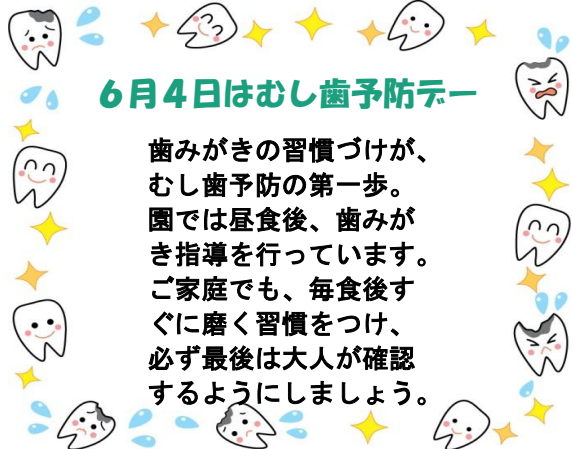




# 6月のほけんだより

わかば保育園  
令和8年6月

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう。



## 6月4日はむし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。園では昼食後、歯みがき指導を行っています。ご家庭でも、毎食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。

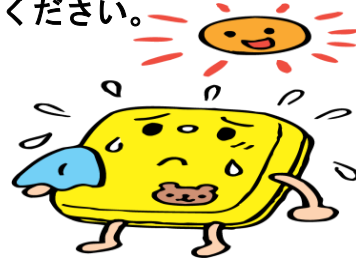
## 正しく磨くためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



## 食中毒に要注意

温度と湿度が高くなるこれから、食中毒が多く発生する時期です。お弁当は、当日の朝に十分加熱したものを入れ、熱いものと冷たいものはいっしょに入れないようにしましょう。また、お弁当箱は、熱湯消毒を心がけてください。



## ●子どものけんしん



- ① 受付時間  
12時45～13時15分
- ② 持ってくる物  
母子手帳・送付した問診票  
(事前に記入をしてください)
- ③ 会場  
川崎町保健センター
- ④ 電話番号  
0947-72-7083

## 「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれないようなときは急ぎ病院へ。

- 症状**
- 38～40℃の高熱が2～3日続く
  - のどの奥に白いぶつぶつができる
  - のどの痛み
  - 食欲不振など

- ケア**
- かぜと同じケア
  - こまめな水分補給
  - 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事



熱が下がって1日以上たち、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。

## 突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発しんができて、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。



特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも。原因がはっきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。



のどにできた発しんが気道をふさぐと呼吸困難やショック症状を伴うことがあるので注意し、そんなときはすぐに受診してください。

- ☆ 乳児けんしん  
6月11日(木)
- ☆ 3歳児けんしん  
6月25日(木)
- ☆ 保健なんでもそうだん  
6月5日(金)

