



## 保健目標

歯を大切にしましょう

### 6月4日から10日は 歯と口の健康週間です

歯は固い食べ物もかめるよう、エナメル質で覆われていますが、乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、むし歯になりやすいのです。小さなころから、歯磨きの習慣をつけて歯を守りましょう。

### 歯科健診のお知らせ

日時：6月23日（月）9時30分から

- ・当日は、朝の歯磨きをお願いします。
- ・体調不良以外はなるべく、登園させてください。
- ・健診結果は別紙を配布いたします。
- ・住所や電話番号の変更、予防接種の追加がある際は一度、健康カードを返却しますので記入をお願いします。



# ほけんだより

第460号 令和8年6月1日 光明第三こども園

紫陽花がきれいに咲く季節になりました。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい季節です。6月4日から10日は歯と口の健康週間になります。歯を守る最善の方法は歯磨きです。歯磨きの大切さを理解し、お子さまの歯を守りましょう。



### 乳歯のうちからむし歯予防

乳歯は、生後5～9か月頃から生え始め、3歳頃までに生えそろいます。そして、約10年にわたって使われます。その間、乳歯は食べ物をかむこと、正しい発音で言葉を話すことという役割を担っています。このような大切な働きをする乳歯がむし歯にならないように歯みがきの習慣をつけることが大切です。



### 保護者が仕上げみがきをしましょう

3歳頃から自分で磨く練習をし始め、4歳5歳ぐらいになるとだんだん上手に磨けるようになってきますが、子どもだけでは細かいところまで磨くことができません。寝る前に、保護者の方が仕上げ磨きを行いましょう。



### かかりつけ医で定期健診をしましょう

かかりつけ歯科医院は決まっていますか？乳幼児期から歯と口の健康を守るためには、かかりつけの歯科医院で定期的に健診をしてもらいます。ブラッシング指導などをしてもらうこともでき、将来にわたって健康な歯をたもつことにつながります。



### 楽しいプール・水遊びのために

安全に遊べるようにご家庭で  
以下のご協力をお願いします。

- ・毎日お風呂に入り洗髪する
- ・つめは短く切る
- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・たっぷり眠る

お願い プール・水遊びを希望の際はコドモン連絡帳に入水可否の○×を記入してください。○の記載がないと入れません。

※とびひ・目やに・目の充血・中耳炎など  
あると入れません。

※水いぼは患部を覆えば、入水可  
場合があります。事前にご相談  
ください。

### 虫除けについて

虫刺されは、かきこわしてしまったり、とびひになることがあります。早めのケアと予防を心がけましょう。

#### ◎虫刺され予防◎

- 肌の露出をなるべく防ぐ
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける
- 虫除けグッズを使用する（ウェットティッシュタイプなど）

#### 刺されてしまったら…

- 患部を洗って冷やす
- 薬を塗る
- かきむしらないよう工夫する

