



ほけんだより 6月号

令和7年6月1日
つくばさくら保育園
看護師 芹田

健康維持のためには、幼少期から生活リズムを整えることが大事です。生活リズムを整える点で特に大事なことは「朝の生活改善」です。順を追ってチェックしてみましょう。

- ①きまった時間に起きましょう→時間に余裕が生まれます
- ②寝る時間にかかわらず起きる時間は変えない→遅く寝て寝坊するとリズムが後ろにずれてしまいます
- ③日光を浴びてさっぱりとしましょう→体内時計がリセット出来ます
- ④顔を洗って眠気も洗い流そう→水の刺激ですっきりします
- ⑤朝ごはんをしっかりと食べよう→栄養とエネルギーを十分に摂ることが大切です

以上が生活リズムを整えるポイントの大事な部分です。
朝の生活改善は1日を、そして長期にわたり成長を促す意味でも大切なことと言えるでしょう。

園長



インフルエンザ	A 5名 B 1名	感 染 症 年 度 罹 患 数 集 計	RSウイルス	4名
コロナウイルス	3名		感染性胃腸炎	4名
マイコプラズマ肺炎	2名		ヘルパンギーナ	4名
手足口病	61名		流行性角結膜炎	4名
突発性発疹	9名		プール熱	1名
溶連菌感染症	8名		リンゴ病	1名



6月4日～ 歯と口の健康週間

虫歯はこうしてできる

①糖分をもとにプラークができる
口の中の糖分をえさに虫歯菌が繁殖し、プラーク（歯垢）をつくります。

② 虫歯菌が酸を出す
プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。

歯はかたい食べ物もかめるよう、エナメル質で覆われています。しかし、乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、虫歯になりやすいのです。ちいさな頃から、歯磨きの習慣をつけて歯を守りましょう。

③ 酸が歯を溶かす
虫歯菌の出す酸が歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます

《5月の欠席者情報》

流行性角結膜炎、溶連菌、感染性胃腸炎、また発熱による欠席者が多くみられました。

《 健康診断のお知らせ 》

6月 5日（木） 歯科検診
6月 11日（水） 内科検診
6月 12日（木） 尿検査 (容器は9日配布)

※ 歯科検診 歯磨き等口腔内をきれいにして **9時**までに登園して下さい

※ 内科検診 **9時**までに登園して下さい
歯科検診・内科健診欠席の方は後日、個人で嘱託医へ受診していただきます

※ 尿検査 尿の検査容器は6月9日に配布します。
提出日の6月12日の朝の尿を採取して提出してください

提出期限 6月12日の9時30分まで

検査容器、尿パックは数に限りがあるため紛失しないようお願いします



検診結果は異常があった場合のみお知らせします。ご了承ください。

