

めぐみほけんだより

6月号

令和7年6月20日
江東めぐみ幼稚園

雨の日が増え、子どもたちは外で思い切り体を動かしたくてうずうずしています。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理には気をつけましょう。

6月は歯と口の健康週間

ものを食べるのに欠かせない「歯」。実は乳歯の虫歯も、永久歯に様々な影響を及ぼします。小さい頃から歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。お子さんと一緒に家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

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

口の中の糖をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク(歯垢)をつくります。
プラーク1mg には、なんと虫歯菌が10億個以上も！

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。



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なるのを防ぐことができます。

プール遊びが始まります



子どもたちが大好きな夏がやってきました！園では、気温などを見ながら安全に配慮して水遊びを始めます。水遊びは意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようにお願いします。

お休みの日の水遊びは、ここに注意！

かならず大人が付き添って



子どもは転びやすいうえに、腕力が弱く自分で起き上がるのが難しいです。水深の浅い水でもおぼれる危険があるので、**かならず大人が付き添って見守りましょう。**

気温をチェック



暑い日は水遊び向きと考えがちですが、小さなプールでは水がすぐに温まってしまう。気温や暑さ指数をチェックして、**熱中症に気をつけましょう。**