



令和8年5月29日  
河南町立中村こども園  
保健室

ムシムシするね



6月になり蒸し暑い日が少しずつ増えてきましたね。

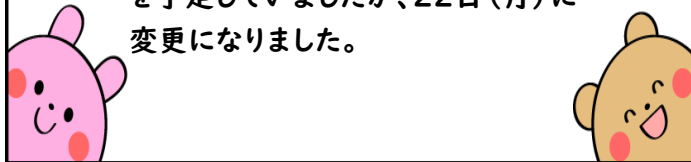
この時期は、体が暑さにまだ慣れておらず、気温や湿度の変化で体調を崩しやすくなります。なんとなく食欲がなかったり、疲れやすくなったりすることもあります。しっかりとごはんを食べて、睡眠をとって、無理のない生活リズムで元気に過ごしましょう。



## おしらせ

- 6月10日(水) 全学年 眼科検診
- 6月11日(木) 3~5歳 発育測定
- 6月12日(金) 0~2歳 発育測定
- 6月17日(水) 3歳 ブラッシング指導
- 6月22日(月) 5歳 ブラッシング指導
- 6月23日(火) 4歳 ブラッシング指導

5歳のブラッシング指導は6月8日(月)を予定していましたが、22日(月)に変更になりました。



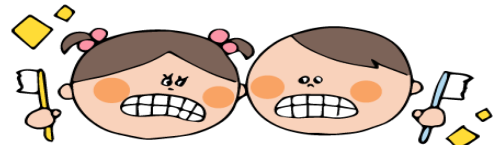
## 6月4日は虫歯予防デーです!

歯を大切にすること、虫歯にならないための生活習慣を見直してみませんか?

虫歯は、食べ物の中の糖分をエサにして酸を出し、その酸が歯を溶かしてしまうことで起こります。虫歯を防ぐためには・・・

食べた後は歯を磨く、甘いものは時間を決めて食べる、寝る前はしっかり歯磨きを

しましょう。歯のトラブルを予防するために、お子さんと一緒に家族で定期的に歯科検診を受けてみるのもおすすめです。



## 歯と口の健康週間

### 水いぼってなに?

ウイルスによる皮膚の感染症です。皮膚と皮膚の接触や、タオルの共有などでうつります。自然に治ることが多いですが、自然治癒には半年から1年以上かかることもあります。数が増えたり、気になる場合は皮膚科にご相談ください。

春は健康診断で「異常なし」の結果が確認できるまで、水遊び、プールへの参加ができません。結果のお知らせを配布された園児、当日欠席した園児は、園医またはかかりつけ医などの医療機関を受診し、「受診報告書」の提出をお願いします。また、水いぼやとびひなどの健康上の問題について、水遊びやプールへの参加に心配なことなどあれば園にご相談ください。

