



2025年6月
尚徳福祉会
沼袋西保育園

先月の歯科健診では、園医さんにお口の中をしっかりとみてもらうことができて、虫歯の少なさをほめられたみんなでした。お家の方々の日頃からのケアや習慣づけの賜物ですね！

今月はシャワー浴やプール前の健診があります。湿疹や発疹で気になる皮膚の症状があれば、汗をかく季節の前に治療をして悪化を防ぎたいですね。

肩口や脇の下が広く開きすぎず、太ももがかくれる服は、汗を吸い、虫さされからも体を守ります。

毎日の苦行にならないようにお子さんの個性やご家庭のお考えに合ったお取り組みを！

少し余裕サイズだと風通しよく、脱ぎ着しやすいです。



とっても大切！！

夏の水分補給



人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出ず体温が上がってしまいます。特に子どもは、体内水分量が多いので脱水症状を起こしやすく、注意が必要です。

おすすめの水分補給方法

飲み方は？

1回分は少なめに、回数を多く飲む

飲むなら？

水や麦茶

いつ飲む？

汗をかいたり、のどが渇く前に…
起床時・就寝前・遊びの前後途中・
外出前後・入浴前後など

水分が進まない時は、食事時の汁物や水分多めの間食がおすすめです

安全に楽しく歯みがきするヒント…

①自分みがきは必ず座って

⚠️ 転んでのどを突く、歯ブラシ事故は1～2歳が最多で75%（東京消防庁、令和5年までデータ）
歯ブラシを口に入れたまま転んだり、ぶつかったりすると大きなケガにつながる場合があります。必ず座って行う習慣を。お家の方が座って歯みがきをする姿を見せましょう。

安全カバー付や先端が曲がる安全な製品もあります。



②1日に1回（特に寝る前）は仕上げみがき

口の中の細菌などがプラーク（歯垢）に変わるには約24時間かかります。1日1回、すみすみまで仕上げみがきをしていれば、虫歯のリスクは減ります。フッ化物配合の歯みがき粉が有効です。含有量と量は…
900~1000ppm：2歳まで米粒大 5歳までグリーンピース大 1400~1500ppm：6歳から歯ブラシ幅
の歯みがき粉を使用して、就寝前を含んだ1日2回の歯みがきを日本小児歯科学会が推奨しています

③プロの知恵や力や楽しんでできるツールを活用する

- かかりつけ歯科医をもつと、歯みがき指導や定期健診で歯並びなども経過をみていくことができます
虫歯予防のために定期的なフッ化物の塗布やシーラント（奥歯の溝を樹脂で埋める）処置もあります
- フレーバーつきやヘッドが動物型のフロスで楽しく歯の間のお掃除も○
- 『歯みがきカレンダー』（ネットに多数あり）を一緒に選び、シールを貼る動機づけも○
- 『無料歯みがきアプリ』でカブトをかぶった勇者に変身！やキャラクターを助けるなど楽しい設定あり

今月の保健行事

夏前健診があります。ご都合での欠席をお控えいただきますようご協力をお願いします。

12日（木）14：30～夏前健診：乳児クラス兼0歳児健診

26日（木）14：30～夏前健診：幼児クラス兼0歳児健診

4日（水）身体計測：幼児クラス 5日（木）身体計測：乳児クラス

区内で溶連菌感染症増加中。家庭内感染予防に、大人も発熱やのどの痛み時にはご受診が安心ですね。