



# ソフィアすくすく通信

## 6・7月号



令和7年6月  
ソフィア保育園  
看護師

梅雨の季節がやってきました。長靴を履き、水たまりの音を楽しみながら登園してくる子どもたちの姿が見られる季節となりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節にはいつも以上に気を配ってあげましょう。

### 6月4日はむし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。  
ご家庭でも、毎食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は  
大人が確認するようにしましょう。



#### 歯みがきのポイント

こども用

ムシ歯にならないようにするためには、毎日の歯みがきがとても大切です。歯みがきがじょうずにできるようにがんばりましょう。



##### ① 歯ブラシはやさしく持ちましょう



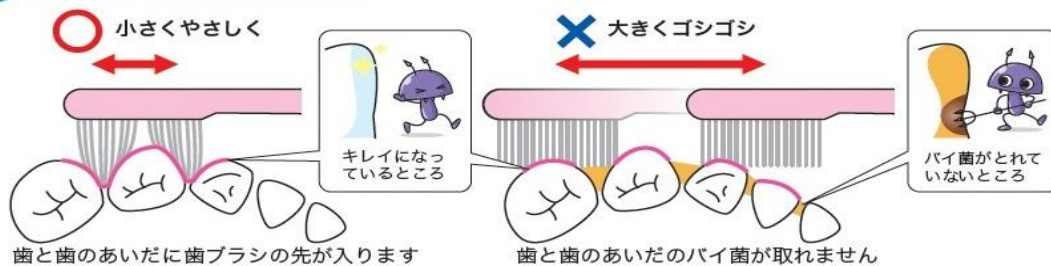
##### ② じゅんばんに歯をみがこう

おなじところばかりみがかないように、じゅんばんをきめてみがきましょう。

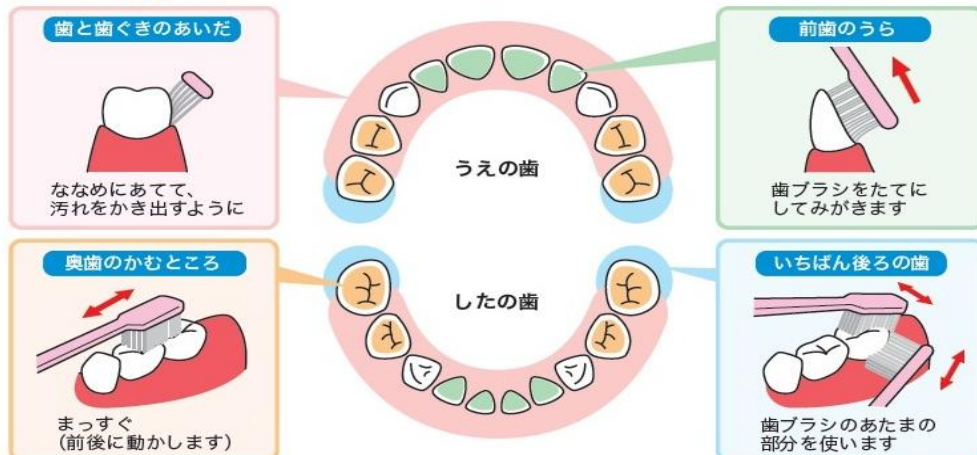
※絵といっしょのじゅんばんじゃなくても大丈夫です。



##### ③ 歯ブラシは小さく動かそう 1つの歯で10〜20回くらいみがきましょう



##### ④ 歯ブラシの使いかた 場所によっていろいろなみがきかたをおぼえましょう



## むし歯になりやすい理由



間食が多い・ダラダラ食べをしている

歯みがきが十分にできていない

歯が酸にさらされる時間が長い

歯みがきの技術や習慣が不十分

歯を磨いたとしても細かい食べかすなどが  
歯にこびりついたままが多い

- ↓
- ・食べる時間や量を決める
  - ・飲み物と一緒に食べる
  - ・食後にうがいするなど



- ↓
- ・子どもが磨いた後はしっかり  
チェックし仕上げ磨きをする
  - ・歯科医の定期検診を受ける



## 水分補給

これからの季節、湿度が高くなるとじとじとした汗をかき、  
蒸発しにくくなります。いつもより汗が乾きにくいな、と思ったら  
注意です。

### ポイント

- ・起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、  
汗をかく前と後に飲ませましょう。
  - ・1回の分量は50～100ml。一度に大量を与えるのは避け、  
こまめに与えましょう。
  - ・白湯や麦茶、カフェイン糖分ゼロの麦茶や水がおすすめです。
- ※消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーター、  
糖分の多いジュースは、水分補給という点ではあまり適しません。



### 保健からのお知らせ

6月

身体計測 全園児

4日(水) 歯科検診 全園児

5日(木) 内科健診 全園児

7月

身体計測 全園児



～看護師より～

健診結果はすくすくノートに記入し、お返し  
します。ご確認後、再度ご提出ください。  
医療機関への受診が必要な場合は、別紙  
にてお知らせいたします。  
健診が続きますが、ご協力よろしくお願い  
いたします。

