

# 6月 ほけんだより

令和8年6月1日

こぼうしこども園

田んぼにも水が入り、カエルの合唱が聞こえる季節となりました。“田んぼに水が入るころは肌寒くなる”と聞いたことがあります。暑くなったったり、ジメジメしたり、肌寒くなったたり……。また、暑さに体が慣れていないので、体調を崩したり、熱中症になったりと心配な季節でもあります。水分補給や衣服調節をしっかりと行っていききたいと思います。



6月4日から10日は、“歯と口の健康週間”です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。3・4・5歳児は、一生の習慣が身につく大切な時期です。一日一度は、大人が仕上げ磨きをするだけでも虫歯予防に大変効果的です。0・1・2歳児で歯磨きを嫌がる場合は、食後に水かお茶を飲むのもひとつの方法です。

## 歯科検診のお知らせ

6月26日(金)は前期の歯科検診です。9時30分より行います。

都合をつけていただき、休まず登園し、検診を受けましょう。

## 尿検査のお知らせ

尿検査は **6月9日(火)** になります。年に2回行う決まりになっています。尿を調べることで、隠れている病気や体の不調など早期発見できるととても大切な查です。  
園では尿の採取は行えませんので必ずご家庭での採取をお願いいたします。  
朝9時までの提出になります。

### 裏技のご紹介!

- 生理用ナプキンを使って検尿する方法はとても簡単だそうです。
- 1.新しいオムツの中に生理用ナプキンを貼り付ける。
  - 2.子供が尿を出したら、ナプキンを取り出し、採尿容器に絞り出す。  
(ナプキンは生理用であれば何でもOK。)

## 尿検査ってなぜするの?

尿検査は早期に慢性の腎臓病を発見することを目的に導入されました。慢性の腎臓病は、病状がかなり進行してからでない症状として表に出てこないことが多く、その段階で発見されても既に腎機能をもとに戻せなくなってしまっています。このため尿検査にて、早期に発見することが大切になってきます。主な検査項目としては、血尿・蛋白尿・尿糖を検査します。

もしも尿検査で異常を指摘された場合は、しっかり受診し検査を受けましょう。

**※検査日前に一度練習することをおすすめします。**

## オムツ幼児の尿検査



### ポイント3 仕上げ磨きは痛くしない!

歯を強く磨いたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げ磨きを嫌がるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、優しく丁寧に磨いてあげましょう。

### スマホの使い方に要注意!

スマホを使用する時、うつむき加減となることがあります。それにより姿勢が悪くなり、口が開きがちに・・・すると、口呼吸となり、口腔内の細菌が増える原因になります。鼻呼吸は、感染予防にもつながりますので気を付けたいですね。



## 歯みがきで虫歯を防ぐ! 歯みがきを好きになる3つのポイント

### ポイント1 好きな歯ブラシをつかう!

子どもが選んだ歯ブラシのほうが楽しく、自分で進んで歯みがきができます。サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

### ポイント2 やさしく見守る!

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なのでつい「早く」「ちゃんとみがいて」などと言いがちです。でも、子どもは楽しいほうがとりくみやすいもの。優しい気持ちで見守ってください。

※危険がないよう座って歯みがきをするようにしましょう。