

# 健康だより

2026年度 6月  
ともしび保育園

あじさいが美しく色づき始める季節になりました。じめじめして雨の多いこの季節は体調を崩しやすいので、十分な睡眠と栄養、休養を取りながら、元気に過ごせるよう気をつけていきましょう。



江東区では、  
溶連菌感染症、感染性胃腸炎、水痘が流行っています。

## <大切な目を守ろう>

6月10日はこどもの目の日です。  
目にいい生活を意識していきましょう！

そとでひろる  
外に出て日光を浴びる



外で過ごす時間が長いと近視になりにくいといわれています。

つかやす  
疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×です。  
ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

とほ  
遠くを見る



窓から遠くを見る、夜空を見上げる、  
遠くの景色を見ましょう。

あかかんきょう  
明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたいときは  
部屋を明るくしましょう。

## <歯みがきの後のうがいは何回？>

歯みがきのあとのうがいの回数は、少なくてもいいそうです。  
むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、  
フッ化物の効果がうすれないように、1回で十分だそうです。

- (フッ化物の効果)
- ・初期の虫歯を治す
  - ・歯の質を強くする
  - ・むし歯菌の働きを弱める



ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

## <古い歯ブラシはどうしてだめなの？>

★よごれを落としにくい！  
毛先が広がり、汚れを落とす力が  
新品より約30%ダウンします。

★歯や歯ぐきを傷つける！  
広がった毛先はみがきにくく、  
力が入りがちになります。  
歯ぐきをけずったり、傷つけてしまう  
ことがあります。

★菌がたくさんいる！  
毛の根元に汚れや菌がたまりやすいです。

歯ブラシは  
1カ月に1回かえる



## <計画的に予防接種を受けましょう>

最近、水ぼうそうやはしかが流行しているというニュースをよく耳にします。  
ワクチン接種で流行を防ぎ、かかりにくくしてくれます。  
体調の良いときに、計画的に受けましょう。  
受けましたら保育園にもお知らせください。  
ご協力お願いします。

