



ほけんだより 6月号

2026年5月29日
認定こども園OURS
保健室

少しずつ暑さを感じる日が増え、梅雨の訪れも近づいてきました。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期ですので、生活リズムを整えながら元気に過ごしていきましょう。

暑さに体を慣らしていきましょう(暑熱順化)



暑くなる前のこの時期は、少しずつ汗をかきながら体を暑さに慣らしていくことが大切です。外遊びや散歩、体を動かす遊びを通して、無理のない範囲で暑さに慣れていきましょう。また、子どもは大人よりも汗をかきやすく、体温調節が未熟です。こまめな水分補給が大切です。登園前の朝食や十分な睡眠も熱中症予防につながります。



WBGT で熱中症予防対策

WBGT (暑さ指数) とは、熱中症予防のための指標で、環境省 HP でお知らせされています。OURS では、熱中症予防対策として、夏季の期間、活動前に【気温+WBGT (暑さ指数)】を確認して、日課活動を行っています。

WBGT (暑さ指数) が高い場合は、園庭遊び、戸外散歩はしません。

活動の間に休憩時間を入れ、喉が渇く前に水分補給をするように過ごしています。

ご家庭での遊び時間の際も参考にしてください。

水分補給選び

暑くなるこれからの季節は、こまめな水分補給が大切です。飲み物によって特徴が異なるため、用途に合わせて選びましょう。

☞【水】

体への吸収が早く、普段の水分補給に適しています。ただし、汗をたくさんかいた時は、水だけでは塩分不足になることがあります。

☞【麦茶】

カフェインを含まず、子どもにも飲みやすい飲み物です。汗をかきやすい時期の水分補給にも適しており、園でもおすすめしています。

☞【緑茶・スポーツドリンク】

緑茶にはカフェインが含まれており、小さなお子さんの水分補給にはあまり向いていません。また、スポーツドリンクは糖分が多く含まれているため、日常的に飲み続けることは控えます。

※園には、「お水」または「お茶(麦茶など)」を入れて持たせていただきますようお願いいたします。

乳児による虫よけシール誤飲について注意喚起がされています。

虫よけシール・虫刺されパッチは、誤飲などの事故につながる恐れがあるため、衣服や肌へ貼付しての登園はお控え下さい。

※気管支拡張剤のテープ (ホクナリン・ツロブテロール) や処置として必要な絆創膏を貼って登園する際は、受け入れ時に担任へテープの貼付部位をお伝えください。



食べ物に関するおねがい



- ★園内・敷地内では、**食べ歩きや食べながらの登園はご遠慮ください。**食物アレルギーや窒息の危険につながる場合があります。
- ★初めて食べる食材は、ご家庭で様子を見られる時間帯にお試しいただき、登園前の摂取はお控えください。
- ★お菓子などをポケットやバッグに入れて登園していないか、毎朝ご確認をお願いいたします。
- ★職員が見つけた際は、お声がけやご連絡をさせていただく場合があります。

6月4日～

歯と口の
健康週間

歯のこと、食べること、 チェックしてみませんか？

乳歯が生えそろう2歳半～3歳ごろまで、子どもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、**食べる力に合わせた食事をとることが大切**です。発達に合わない

食べ物を食べていると、成長してから「かまない」「丸飲み」などの問題が出ることも。焦らず、お子さんに合った食べ物を工夫しましょう。

かむ力、食べる力を育てる **5**つのポイント

1 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー（舌を出す）などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



2 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりとさせてあげましょう。手と口を協調させる、“ひと口大”の感覚が身につくと、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。

3 いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。



4 吐き出しをしからない

よくかんで細かくなったのに、かたまりで吐き出してしまふことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



5 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにゃくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。

また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。

