



# 6月のほけんだより



令和7年6月発行  
嘉麻市病後児保育室  
**にこにこルーム**  
tel 0948-52-0700

梅雨の季節になりました。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、思った以上に体力を消耗し体調を崩しやすくなっています。過ごしやすい環境作りや、手洗い・消毒などの感染症対策、病気に負けない体作りをしっかりと続け、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう。

## むし歯予防4つのポイント

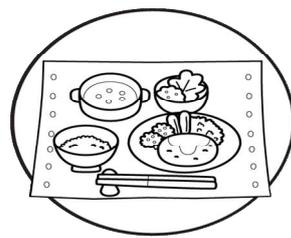


### 食べたらかみがかく習慣を

食後30分以内にみがくことで菌の繁殖を抑えます。

### 栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事で糖質のとりすぎを抑えられます。骨や歯に良いとカルシウムは、ビタミン類やリンといっしょに取ることで吸収されやすくなります。

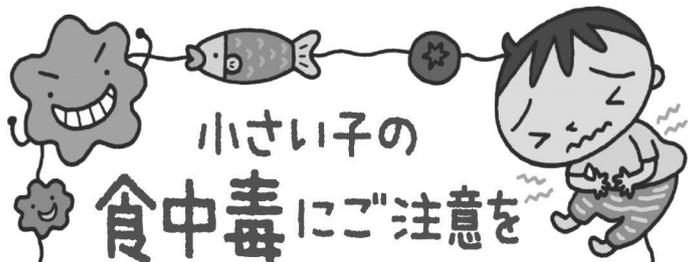


### 規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

### 定期的に歯科検診を

むし歯は早く発見し治療することで永久歯に影響を残さず済みます。



## 小さい子の食中毒にご注意を

じめじめした梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすい時期。食中毒の原因になる細菌が活動しやすい、湿度と気温がそろっているからです。食中毒になると、下痢、おう吐、腹痛などの症状を起こしますが、0、1、2歳のころは、けいれんを起こしたり、意識がなくなったりすることも！重症化しやすいので、調理するときは必ず手を洗い、新鮮な食材を使いましょう。

また、冬場にはノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が増加します。



### お家の方へお願い



虫歯があると言われたら出来るだけ早く歯科を受診し治療を受けるようお願いいたします

## 病後児保育室 にこにこルーム

今年度より、登録申請・利用申し込みはオンラインでのご協力をお願い致します。紙での登録申請・利用申し込みも可能です。

詳しい内容については病後児保育室にこにこルームへお電話下さい(0948-52-0700)

- かかりつけ医の書類が必要です
- 利用料金…無料
- 病気回復期のお子様を対象です
- 生後6ヶ月～小学校6年生まで