



# 6月のほけんだより



令和8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

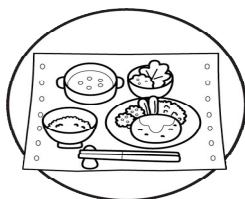
梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、思った以上に体力を消耗し体調を崩しやすくなっています。過ごしやすい環境作りや、手洗い・消毒などの感染症対策、病気に負けない体作りをしっかりと続け、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう。

## むし歯予防4つのポイント



### 食べたらみがく習慣を

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にすみます。

## 食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

### 予防のポイント

- ① 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- ② 魚や肉は十分に火を通す
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ④ まな板や包丁などはために熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- ⑤ 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- ⑥ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する



### 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

病状は落ち着いてきたけれど保育所に行くのはまだ難しそう…でも、もう仕事は休めないし…そんなとき病後児保育室にこにこルームを利用してみませんか？詳しい内容については病後児保育室にこにこルーム (0948-52-0700) へ

お電話ください

- ・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