

じめじめとした梅雨の季節は、気分も晴れずふさぎ込んでしまうこともあります。晴れた日は積極的に外で遊びましょう。また、天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう！

6月4日は虫歯予防デー！

歯みがきの効果アップ！

歯ブラシ・歯みがき粉の選び方

フッ素を含む歯みがき粉の使用方法			
年齢	タイプ	使用量	含まれるフッ素濃度
歯の生え 始め～2歳	ジェル状 泡状	子ども用歯ブラシの 1/3 1日1回（仕上げみ がきで使用） うがいなし	500ppm（ジェル状） 1000ppm（泡状） ※500ppm未満のものは 効果が期待できない。
3～5歳	ペースト状	子ども用歯ブラシの 2/3 1日2回程度（うが いすぎない） 歯をみがいた後、30 分は飲食を控える	1000ppm

使用する場合は、種類や成分をよく見て、使いすぎに注意しましょう。

歯ブラシと歯みがき粉

- ・年齢に合ったものを使う
- ・歯みがき粉は必ずしも必要ありません

歯みがき粉の種類

一般的なのはペーストタイプですが、ぶくぶくうがいや吐き出しができない1～3歳の子どもは、ジェル状・泡状・液状などがよいでしょう。

歯みがき粉の成分

フッ素（フッ化物・フッ化ナトリウムなど）を含む歯みがき粉は、虫歯を予防する効果が期待できますが、フッ素のとりすぎを防ぐため、使用量を守りましょう。研磨成分（炭酸カルシウムや無水ケイ酸など）は、やわらかい乳歯には強すぎるので避けたほうがよいでしょう。



予備マスク準備のお願い

- ◎1枚ずつビニール袋に入れてください
- ◎1枚ずつ記名をお願いします
- ◎残り枚数と使用後のマスクの確認を毎日
お願いします

枚数不足や、入れ忘れ
が多くなっています！



貼り薬にご注意を！

5月に入り、咳の症状のお子様が増えています。病院で気管支を広げる貼り薬（ホクナリンテープなど）を処方され貼付している園児も増えてきています。万が一はがれた場合の、紛失や誤飲する事故（特に乳児）の防止のため下記のことをお願いします。

- ◎フルネームでの記名
- ◎日付の記入
- ◎担任への声掛けか連絡帳の記入

6月に入り暑くなってきたら…

水遊びが始まります！

水遊びのある前日までに、耳掃除や手足の爪切り、髪の毛はなるべく短く切るか、結べるように整えておきましょう。また、前日は入浴し、しっかりと睡眠をとり、当日は朝ご飯をしっかり食べることも大切です。

水いぼ・とびひ

水いぼ…ウイルスの感染によってできる「イボ」の一種
とびひ…皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し皮膚がただれる

とびひや、浸出液のある(じゅくじゅくの)水いぼがある状態の時は水遊びが禁止となります。