



5月ほけんだより

令和7年4月30日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

満開の桜が、まぶしい緑に変わり、アリ、チョウ、ダンゴムシ…。子どもが夢中になる小さな虫や花がいっぱいの季節になりました。子どもは大人より汗をかきやすいため、外遊びの後は水分補給を忘れずをお願いします。

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 いしすぎない） 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

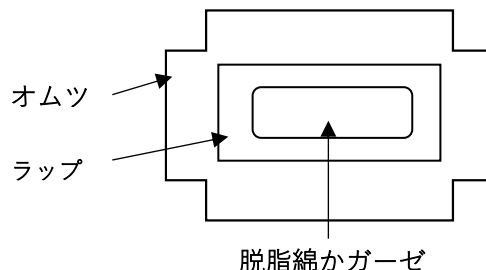
フッ素（フッ化物・フッ化ナトリウムなど）を含む歯みがき粉は、虫歯を予防する効果が期待できますが、フッ素のとりすぎを防ぐため、使用量を守りましょう。研磨成分（炭酸カルシウムや無水ケイ酸など）は、やわらかい乳歯には強すぎるので避けたほうがよいでしょう。



尿検査のお知らせ 5月13日、14日(予備日)が提出日です。

- 潜血反応、尿たんぱくの有無・尿糖の有無から腎臓の働きを調べます。
- 起床後、朝一番のなるべく動き回っていない時の尿（できるだけ中間尿）を採取してください。

小さいお友だちは、前夜に紙おむつにラップを敷き中央に脱脂綿またはガーゼを置いて股をしっかりとるむようにオムツを固定します。翌朝の起床後にオムツを外し、ラップごと容器に絞って採取してください。



5月19日(月) 内科健診を行います

前日は入浴を済ませ、当日は着脱のしやすい服装をお願いします。
なお、特に気になることがある場合は、事前に担任までお知らせください。

