



ほけんだより

6月号

令和4・6月
ひまわり保育園
野澤

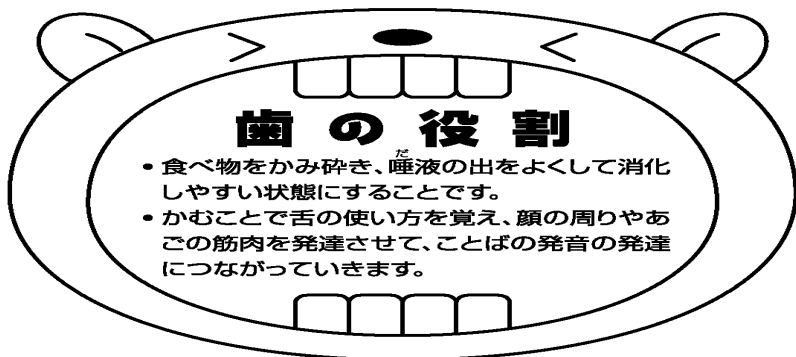


✿ 今月の保健行事 ✿

6月 3日 (金) 歯科検診
6月 22日 (水) 尿検査実施日、回収日
※詳細は後日お知らせします。



6月4日は 虫歯予防デー

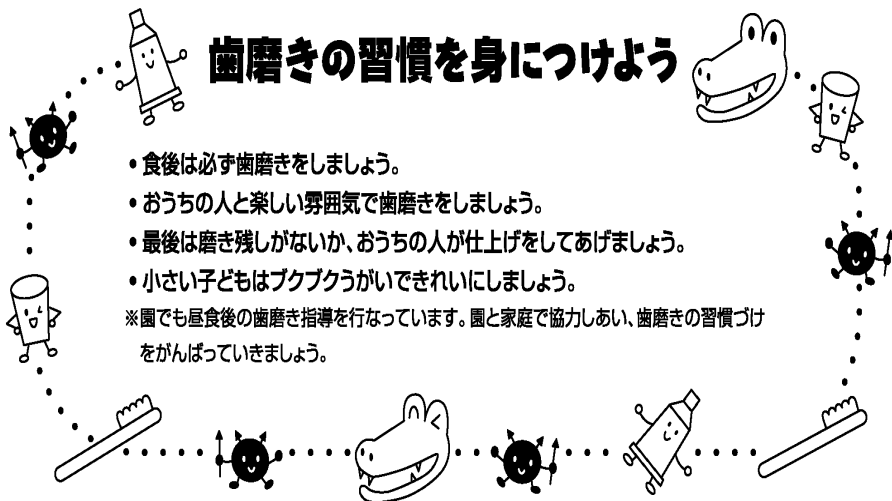


- 歯の役割**
- 食べ物をかみ碎き、唾液の出をよくして消化しやすい状態にすることです。
 - かむことで舌の使い方を覚え、顔の周りやあごの筋肉を発達させて、ことばの発音の発達につながっていきます。

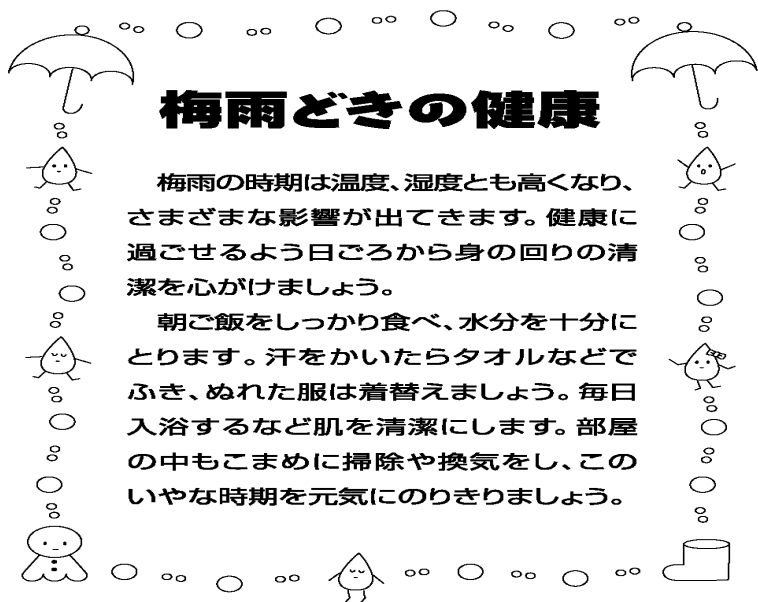
歯磨きの習慣を身につけよう

- 食後は必ず歯磨きをしましょう。
- おうちの人と楽しい雰囲気でお歯磨きをしましょう。
- 最後は磨き残がないか、おうちの人が仕上げをしてあげましょう。
- 小さい子どもはブクブクうがいできれいにしましょう。

※園でも昼食後の歯磨き指導を行なっています。園と家庭で協力しあい、歯磨きの習慣づけをがんばっていきましょう。



ジメジメとした季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。
衣服の調節はいつも以上に気を配るようにしましょう。
また、今月は待ちに待ったプール開きです。生活リズムを整えましょう。



梅雨どきの健康

梅雨の時期は温度、湿度とも高くなり、さまざまな影響が出てきます。健康に過ごせるよう日ごろから身の回りの清潔を心がけましょう。

朝ご飯をしっかり食べ、水分を十分にとります。汗をかいたらタオルなどでふき、ぬれた服は着替えましょう。毎日入浴するなど肌を清潔にします。部屋の中もこまめに掃除や換気をし、このいやな時期を元気にのりきりましょう。

食中毒に注意!!

食中毒は6月～9月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい温度と湿度がそろっているためです。

お弁当のおかずは十分加熱したものを入れ、ゆで野菜は当日の朝ゆで、熱いものと冷たいものはいっしょに入れないようにしましょう。また、お弁当箱も熱湯消毒をしましょう。

家庭では、新鮮なものを購入、冷蔵庫には詰めすぎない、まな板などは熱湯消毒、食べ物は十分加熱、食べる前には必ず手を洗い、すみやかに食べるなど心がけましょう。

