



6月のほけんだより

令和4年6月1日

さくら保育園

梅雨の季節になりました。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。衣服の調節や水分補給は、いつも以上に気を配るようにし、体調管理に十分気をつけましょう。

6月の保健行事

内科健康診断

6日(月) 13:30~(0.3.5歳児クラス)
*1.2.4歳児クラスは、5月31日に行いました。

歯科健康診断

24日(金) 9:00~

- *朝、歯みがきを忘れずにして登園しましょう。
- ・保育中に行います。
- ・お休みされた方は、後日、嘱託医にて歯科健康診断を受けていただきます。
- ・お休み予定の方は、事前に担任までお知らせください。



歯みがき指導

14日(火) 5歳児(にじ組)
15日(水) 3歳児(うみ組)
16日(木) 4歳児(つき組)

*うみ組は、歯みがき指導の日から昼食後の歯みがきがスタートします。歯ブラシの準備をお願いします。



フッ化物洗口

にじ組は、昼食後の歯みがきをした後に、フッ化物洗口液でクチュクチュウがい(洗口)を7月から始めます。今月は、うがいの練習を始めます。詳しくは、後日お手紙を配りますのでよろしくお願いいたします。

<5月の病気・感染症の様子>

新型コロナウイルス感染症	1名
手足口病	2名
発熱症状	13名
嘔吐・下痢症状	7名
鼻水・咳症状	8名

熱中症に注意

気温・湿度が高くなり、汗をかきやすくなってきました。

子どもは、体温調節が上手くいかず、温度変化の影響も受けやすいです。また、衣類の着脱も水分補給もひとりで行うのが難しいため、注意が必要です。

園でも、こまめな水分補給を心がけています。



衣類について

あせも・とびひなど、皮膚のトラブルが増える季節です。予防するために、汗をかいたら着替えて皮膚を清潔に保つ必要があります。また、体に熱がこもりやすくなるので、衣服の調節が必要です。

状況に応じて着替えられるよう、お着替え袋に長袖・半袖など、服を多めに入れておいてください。

虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、実は、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、むし歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後にはみがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れてたまになるお菓子も要注意です。



やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。



虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。

