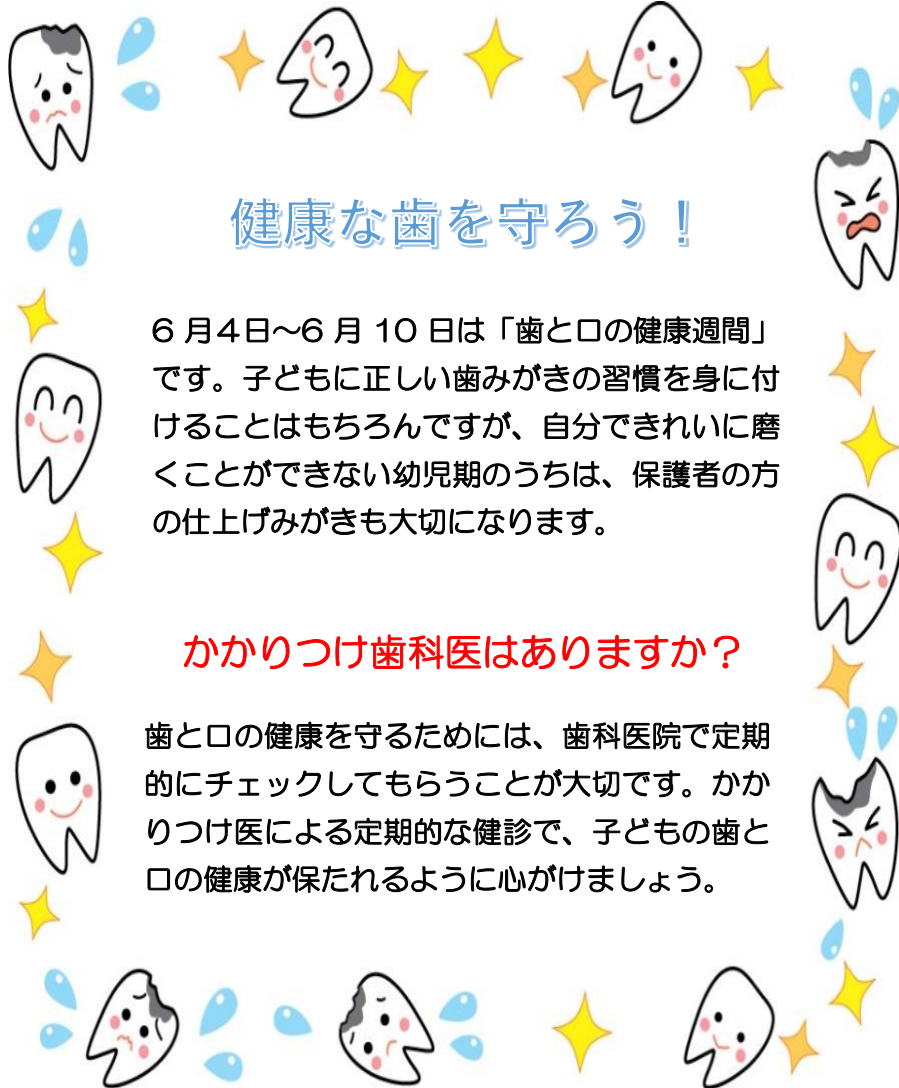




ほけんだより



これからの時期は気温・湿度とも高くなり、天候も不順で体調も崩しやすくなるので注意が必要です。生活リズムや栄養、休息、衣服の調節にはいつも以上に気をつけ、大人も子どもも過ごしやすい環境づくりに配慮していきましょう。



健康な歯を守ろう！

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。子どもに正しい歯みがきの習慣を身に付けることはもちろんですが、自分できれいに磨くことができない幼児期のうちは、保護者の方の仕上げみがきも大切になります。

かかりつけ歯科医はありますか？

歯と口の健康を守るためには、歯科医院で定期的にチェックしてもらうことが大切です。かかりつけ医による定期的な健診で、子どもの歯と口の健康が保たれるように心がけましょう。

健康な歯を作るためのポイント

【歯みがき】



4・5歳になると自分で歯をみがくようになりますが、みがき残しも多く見られるため、保護者の仕上げ磨きが必要になってきます。睡眠中は、唾液が少なくなるため、特に寝る前は保護者が仕上げみがきをするようにしましょう。

【よくかんで食べる】

食べ物をよく噛んで食べると、唾液がたくさん出てきます。食べ物の味がよく分かるようになり、消化吸収を助け、虫歯の予防にもなります。



【食生活】

間食をだらだらと食べていると、口内の酸性の状態が長く続き、むし歯になりやすい環境を作ってしまいます。毎回の食事や間食は、時間を決めて取るようにしましょう。

～眼科検診・歯科検診のお知らせ

【眼科検診】

6月9日(水)
10:00～

【歯科検診】

6月29日(火)
11:30～



眼科検診・歯科検診は年に一度です。貴重な機会となりますので、欠席のないようご協力をお願いいたします。

【虫よけ・虫刺されについて】

これからの時期、蚊などによる虫刺されが多くなってきます。保育園では午前中にお散歩や園庭など外に出ることが多いため、必要な際にはご家庭で虫よけ対策をしてから登園をお願いします。

衣類に貼る虫よけシールや虫刺されパッチは、剥がれた場合、誤食事故につながる危険性もあるため、0・1・2歳児クラスの使用はお控えいただくようお願いします。保育所では、刺された際には「ムヒ・ベビー」を塗って対応させていただきます。



6月の身体測定

ひよこ組：10日 りす組：10日
あひる組：9日 うさぎ組：14日
ぞう組：11日 きりん組：2日

★ 乳児健診：10日



気温も暑くなり子どもたちは体力を消耗しやすくなっています。これからまだまだ暑くなります。こまめな水分補給を心がけ、休息を取りながら、お子さんの体調に気を付けていただくようお願いいたします。

6月は歯科検診があります。検診後「歯科検診結果のお知らせ」をお渡しします。虫歯などがある場合には必ず歯科受診をして頂き、最後まで治療をするようにしましょう。お知らせの下に付いている「治療確認証」を必ず保育所に提出してください。