


# ほけんだより

いよいよ梅雨の季節となり、蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあります。これからの時期は、天気や気温の変化で体調を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。

～眼科検診・歯科検診のお知らせ～


<b>【眼科検診】</b>	<b>【歯科検診】</b>
6月8日(水)	6月28日(火)
10:00～	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・虫刺されについてのお願い】**

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。保育所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。シールタイプ・リングタイプの虫よけや虫刺されパッチについては、安全面や管理面を考え、保育所内での使用は控えていただくようお願いいたします。虫刺されが心配の際には薄手の長袖長ズボンのご用意をお願いします。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いています。身体に合わないお子さんはお知らせください。ご協力をお願いいたします。




## ～歯と口の健康週間です～

6月4日は語呂合わせで「むし歯予防デー」、そして6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」とされています。

**【むし歯を予防するためには…?】**

- ① 歯みがきでむし歯菌を減らす
- ② フッ素などで歯を強くする
- ③ 定期的に歯科検診へ行く
- ④ 生活習慣を見直す

**【保護者の仕上げ磨きが大切です】**

子ども自身が自分でみがく習慣をつけることはもちろん大切ですが、子どもに任せっぱなしでは歯の健康を守れません…。寝ている時には唾液の分泌が少なくなるため、むし歯菌が繁殖しやすくなりますので、特に寝る前は仕上げ磨きを行うことをおすすめします。

**【歯と口を守る生活習慣】**

- ◆ よく噛んで唾液を出す
- ◆ ダラダラ食べをしない
- ◆ 免疫力を高める  
(からだを動かす・ゆっくり眠る)
- ◆ 生活リズムを整える

**【フッ化物(フッ素)とは…?】**

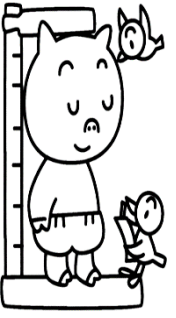
食物、水、土壌・人の体などの自然界に存在する元素の一つです。歯を硬く・強くし、むし歯菌の発生を抑えます。しかし、通常食物から摂る量ではむし歯予防には足りません。フッ化物入りの歯磨き剤の使用、フッ化物の塗布などで、生えてすぐの歯に大きな予防効果を発揮します。



**6月の身体測定**

ひよこ組：10日    りす組：9日  
あひる組：10日    うさぎ組：3日  
ぞう組：6日    きりん組：15日

☆ 乳児健診：16日 9:30～



これから夏にかけ暑くなります。暑さは体力を消耗します。こまめな水分補給を心がけ、休息を取りながら、体調管理に気をつけましょう。

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。