



ほけんだより 6月号

令和3年5月24日
そらまい守谷保育園

梅雨の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。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。そして、バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

6月4日は

虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

歯みがきのポイント

- ・ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- ・鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- ・奥歯のみぞ、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特にていねいにみがきます。
- ・前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- ・歯と歯ぐきの間は、歯ブラシを45°にあてましょう。

虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつていねいにみがいていきましょう。



梅雨の時期の注意点

*** 食中毒** 食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院に行きましょう。

*** 事故** 雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

*** かぜ** 蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

予防接種を受けよう



園は、多くの子ども達が共に過ごす集団生活の場です。予防接種は、接種時期が来たら、できるだけ早い時期に受け、接種をした際には園の方へお知らせください。

