



ほけんだより 6月号



令和4年5月23日
そらまい守谷保育園

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。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。

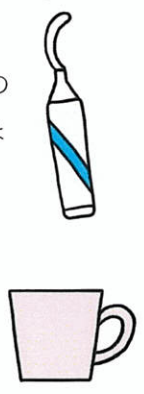


6月4日は虫歯予防デー🦷

健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。甘い物=虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！ 「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。

こんな環境が虫歯になりやすい！

- ・冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- ・子どもの言うままにお菓子を買って与える
- ・おやつは歯に付きやすいスナック菓子が多い
- ・食事の時間を決めない
- ・電車や車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物を持たせる
- ・乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- ・フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- ・子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- ・仕上げみがきをしていない
- ・歯の検診をしない



梅雨の時期の注意点

■食中毒
食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

■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。

■かせ
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。

お知らせ

6月2日(木)に3、4、5歳児を対象に尿検査を行います。
当日の朝、家で尿を取り園へ提出して下さい。
容器や尿の提出方法など、詳しくは検査日が近くなりましたら、お便りでお知らせ致します。
当日提出が出来なかった場合は、6月15日(水)に予備日を設けています。