



6月ほけんだよ!

雨の日が増え、子どもたちは外で思いきり体を動かしたくてうずうずしています。天気や気温の差が激しいこの時期は、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。



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、じつは問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

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、食後に歯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たま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を様子を見ながら取り入れましょう。



楽しいプールあそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります! 楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ① 毎日お風呂に入り、洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ 耳鼻科で耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかりと食べる
- ⑤ たっぶり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気がかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

今月の検診予定

- 6月4日(水) 9時半～
眼科検診(いでい眼科医院)
- 6月11日(水) 9時半～
耳鼻科検診(杉山耳鼻科クリニック)
- 6月18日(水) 9時半～
歯科検診(小川歯科)

9時には登園をお願いします

熱中症に気を付けて!

気温がそれほど高くなくても熱中症になります。子どもの小さな変化に気づけるよう、園でも心がけていきたいと思っています。

- ① こまめな水分補給
- ② 適宜休憩をとる
- ③ 地面の熱に気をつける(子どもは地表の熱を受けやすい)
- ④ 直射日光を避ける(帽子を避ける等)