



ほけんだより 6月号

はなもも保育園
看護師

梅雨の季節となりました。天気の変わりやすいこの時期は、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。エアコンも上手に使っていく必要があります。バランスの良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。また、園内も雨で滑りやすくなっていますので、登園・降園の際は十分に注意しましょう。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

6月4日~10日は、歯と口の健康週間!

幼児クラスは、ほけん教室を行いました。がんばっていますか? 「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てままになるお菓子も要注意です。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

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。



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ので、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。

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の様子を見ながら取り入れましょう。



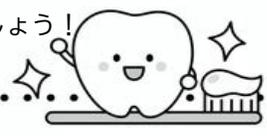
性教育(自分のからだ)

今年はプール開きの前にひまわり組・うめ組・さくら組の子どもたちを対象に性教育を行います。自分のからだは自分で守る! プライベートゾーンは「見ない! 見せない! 触らせない!」の3つのお約束をします。



5月29日に歯科検診を行いました!

おくざわ歯科医より、本年度も歯がきれいなお子さんが多いことを評価されました。はなもも保育園では、年中、年長さんを対象にフッ化物洗口を行っています。その効果により虫歯の進行を防ぐことが出来ているとお話いただきました。乳幼児期から口の中の健康を守るためには定期的な検診が大切です☆ これからも歯みがきを頑張りましょう!



いよいよプールの時期です!

今年はずみれ組以上のお子さんはラップタオルの持参をお願い致します。性教育の一環でお子さんにはプライベートゾーンのお話をしました。これからはお着替えの際にも意識づけができるよう保育園の方でも声掛けをさせていただきます。また、プール遊びを行う日は子どもたちの体調を把握するため、必ずコドモンのプール欄に体温と参加の可否のご記入をお願いします。なお、登園後、体調を見て体調に不安がある場合は、プール遊び不可と判断させていただくことがあります。ご了承ください。



キッズケアだより

6月の利用者(6/26時点)
病児 15名 病後児 18名
(上気道炎、気管支炎など)
予約時間 平日 8:00~18:00
利用時間 平日 8:00~18:00

★7月より利用時間の8時間制限がなくなります。
※当日予約は 8:30 以降の利用となります。
☎0280-75-2000

