



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。バランスの良い食事や睡眠をしっかりと、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。

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。

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。



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。



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。



はみがきのほけん教室 開催しました



いよいよプールの時期です!

今年はす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月の利用者数	予約時間	平日 8:00~18:00
病児保育 23名	利用時間	平日 8:00~18:00
体調不良 10名	※当日のご予約の場合、ご利用は	
6/25現在	8:30以降となります。	