



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。

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、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の様子を見ながら取り入れましょう。



今年もはなもも保育園では、暑さ指数を活用してます!

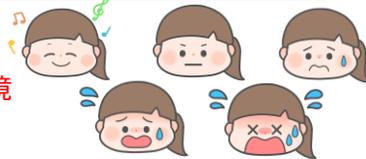
暑さ指数とは?

- ①湿度
- ②日射・輻射など周辺の熱環境
- ③気温

の3つを取り入れた指標です。

はなもも保育園では、6~10月の期間、暑さ指数により、その日の活動や戸外に出られる時間を決めています。

子どもたちは外気温の影響を受けやすく熱中症にかかりやすいです。こまめな水分補給と十分な休息を取りながら暑さから子どもたちを守っていきます♪



5月30日に歯科検診を行いました!

おくざわ歯科医より、例年より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。その効果も現れて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☆
今回の歯科検診で虫歯や歯の噛み合わせを指摘されたお子さんは一度歯科受診をお願いします。



プールがはじまります!

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。

また、暑さ指数や気温・水温によっても入水中止となる可能性がありますのでご了承ください。

子どもたちが安全にプール遊びが楽しめますように☆



【病児保育室だより】

6月の利用者(6/27時点)

病児 21名
(上気道炎、気管支炎、かぜなど)
予約時間 平日 8:00~18:00
利用時間 平日 8:00~18:00
(うち最長8時間)。

※当日のご予約の場合、
ご利用は9:00以降となります。
☎0280-75-2000

