

# 6月のほけんだより

令和6年6月発行  
あすなろ保育園

梅雨の季節になりました。この時期は、急に暑くなる日や雨でひんやり肌寒い日もあり、体調を崩しがちです。バランスのいい食事や睡眠をしっかりとるなどの工夫をして体調を整えて雨に負けず元気いっぱい過ごしたいですね。

## 6月保健行事予定

- ★歯科健診…6月28日13時15分～(もも組～さくら組)  
※お迎えが早い場合は、順番を調整しますのでお知らせください。
- ★プール開き会…6月27日
- ★生活振り返り週間…6月6日～6月12日  
(元気いっぱいチャレンジカード)
- ★歯みがき指導…たんぼぼ以上のクラスで行う予定です

## 内科検診の受診結果について

5月に行われた内科検診での結果、受診が必要と診断された場合、かかりつけなどで一度相談してみましよう。  
またご家庭で発達面などで気になる様子があれば保育者まで気軽にご相談ください。



「げんきいっぱいチャレンジカード」で生活習慣の見直しをしましょう！！

すみれ組・れんげ組・さくら組で行います。ご協力よろしくお願いいたします。カードが劣化したり破れたりした際は新しい台紙を用意しておりますので、保育者までお声がけください。

38~39℃の高熱

鼻水



ゼイゼイという呼吸音

激しいせき

## <2歳未満は要注意！RSウイルス感染症>

もともと冬場に流行する感染症でしたが最近は夏場にも注意が必要になりました。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「風邪かな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう  
登園の目安は、呼吸器症状が消失し全身状態がいいこと。医師の指示に従って登園しましょう。

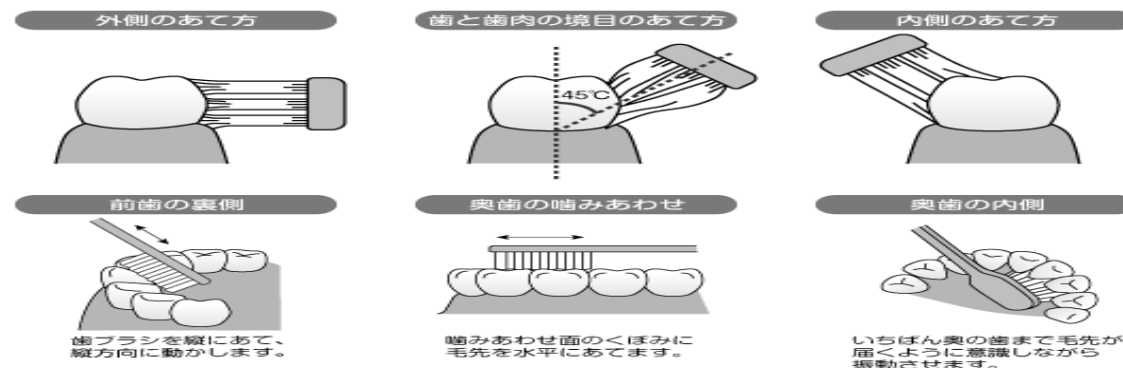
## 6月4日はむし歯予防デー



### <歯の役割>

- 食べ物をかみ砕き、唾液の出をよくして消化しやすい状態にすることです。
- かむことで舌の使いかたを覚え、顔の周りやあごの筋肉を発達させて言葉の発音の発達につながっていきます。

### ~正しい歯のみがきかた~



※最後は磨き残しがないかおうちの人が仕上げをしてあげましょう

### 効果的な手の洗い方

1		手のひらをあわせてよくこすって洗いましょう。
2		手の甲を手のひらでよく洗いましょう。洗う時は指をのばしましょう。
3		指先やつめの間も手のひらでこすってていねいに洗いましょう。
4		指と指の間を洗いましょう。
5		親指をもう一方の手でにぎってねじるようにして洗いましょう。
6		手首まで忘れずに洗いましょう。

### 手洗いを忘れずに！！

手洗いは病気の予防にとっても大切な役割をします。健康を維持するためにも手洗いを習慣づけましょう。

### 外であそぶとき帽子をかぶろう！！

紫外線の影響や熱中症をふせぐために、晴れた日の外出時には、帽子をかぶる習慣をつけましょう。頭部に熱がこもらないように、帽子は通気性のよいものを選び、こまめに汗をふきましょう。

