



# ほけんだより



あすなろ第2保育園

5月は衣類の調整が難しいような暑さとなり、後半には水遊びが気持ちよくなるような気候となりました。連休明け頃から全体的に嘔吐・下痢などの胃腸炎様症状が増え、中旬頃からは発熱のお子さまが増えました。

気温の寒暖差もあり、体にも影響してしまっただけかもしれませんね。これからは熱中症の心配も出てきます。体力の維持には、規則的な生活リズムを送ることが大切です。また、一日の始まりの朝ごはんもしっかり食べて、元気に過ごせるようにしたいですね。



## 6月4日は虫歯予防デーです



### ☆ 歯の大切なはたらきは何でしょう ☆

食事やおやつの際に、食べ物を細かく噛み砕いて消化しやすくする役割はもちろん、実は「発音を助ける」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」「ものを噛むことで脳に刺激を与える」など、私たちの毎日の暮らしに不可欠な役割も担っています。正しい歯磨きとアイテム選びで歯をいつまでも健康に保ちましょう。

### ☆ むし歯にならないために ☆

- ☆ お菓子やジュースなどの甘いものを1日に何度も食べるの控えましょう
- ☆ だらだらと時間をかけて食べないようにしましょう
- ☆ 食事や間食の時間は決まった時間にしましょう

### はみがきのポイント

- 歯ブラシの大きさは、前歯2本分が目安
- えんぴつを持つようにブラシを持ち、軽い力で小刻みに動かしながら磨きましょう
- 歯と歯茎の間、歯と歯の間、奥歯、歯の裏を一本ずつ丁寧にみがくことを心がけましょう



### おしらせ

- 内科健診 6/22(木) 9:30~ 全クラス
  - 歯科健診 6/23(金) 12:45~ もも・たんぽぽ・すみれ・れんげ・さくら組のお子さま
- ☆健診日にお休みされた場合は、後日に健診を受けていただく必要があります。対象のお子さまは後日詳細についてお知らせします。また、相談されたいこと等ありましたら担任までお知らせください。
- 6月に生活習慣チャレンジ(ダウンメディア)をすみれ・れんげ・さくら組のお子さまに取り組んでいただこうと思います。後日詳細とカードを配布します。ご家族で楽しみながら取り組んでみてくださいね。
  - 6月下旬頃よりプール・水遊びがはじまります。そのため、6月より健康チェックカードを全クラスで使用させていただきます。6/21(水)よりプール・水遊びが可の場合、押印をお願いいたします。プール・水遊びの詳細につきましては、後日お知らせいたします。

