



ほけんだより



5月は天気の日が多く、戸外遊びの元気な声が聞こえていました。ただ、気温の寒暖差が大きく衣類の調節の難しさを感じました。

連休明けはお子さまの元気な姿がみられましたが、中旬頃より発熱でのお休みが主に0歳児うめ組、1歳児もも組で増えました。中にはRSウイルス感染症と診断されたお子さまもおられました。

気候の変化に伴い、これからは熱中症の心配も増えてきます。一見元気そうにみられるお子さまですが、見えない疲れをためていることもあります。体調が思わしくない時は無理をせず、ご家庭で様子をみられるか、病後児保育室の利用をご検討ください。また、生活リズムを整え、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 ☆

食事やおやつの時に、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を控えましょう
- ☆ 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 6/26(水) 14:30~ うめ、もも、たんぼぼ組
6/28(金) 14:30~ すみれ、れんげ、さくら組
- 歯科健診 6/20(木) 13:30~ もも・たんぼぼ・すみれ・れんげ・さくら組のお子さま



☆内科健診はどちらかの日程でうけていただきます。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くと思います。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（天候により変動あります）プール・水遊びがはじまります。健康チェックカードのプール・水遊び欄にプール・水遊びが可の場合、サイン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。（うめ組のお子さまは別途プールカードをお配りします）