



熱中症が心配な季節になりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。のどが渇いていなくてもこまめに、早いタイミングで水分を摂るようにしましょう。また、バランスのとれた食事や十分な睡眠をとり、元気に過ごせるようにしましょう。

### 7月保健行事

視力検査…22日・25日(れんげ組・さくら組)

先月、すみれ組・れんげ組・さくら組さんを対象にダウンメディアの取り組みとして元気いっぱいチャレンジカードを実施いたしました。現在、集計中のため、後日結果をご報告いたします。

今後、11月にも行う予定ですのでご協力をよろしくお願いいたします★



## ・・・歯みがき指導を行いました・・・



たんぽぽ組 (2歳児)



すみれ組 (3歳児)



れんげ組 (4歳児)



さくら組 (5歳児)

- ・虫歯になりにくいおやつ、なりやすいおやつのちがいは？
- ・6歳臼歯について

### どうしておし歯になるの？ おし歯になったらどうなるの？

各年齢に合ったお話をしました。歯ブラシさんこんにちは！さようなら！と、歯ブラシの持ち方を確認しながら上の歯、下の歯を磨きます。さくら組では、甘いおやつに砂糖が多く使用されていることをお話しすると驚いた様子でした。また、6歳臼歯(永久歯)を大切にするため、奥の歯までしっかりと磨くことも伝えました。

どのクラスの子どもたちも熱心に話を聞き、歯みがきの大切さを学ぶことができました。おうちでもぜひ実践していただき、お子さまが歯磨きをした後は仕上げ磨きもしましょう。



## ～視力測定の実施について～

幼児の視力は弱視以外にも成長とともに近視になり視力が低下するなど種々の問題があります。近年、幅広い年齢で視力が低下している傾向もあり、眼の健康管理ため、今年度より当園においても年1回、看護師がお子さまの視力測定を行います。対象クラスは、れんげ組、さくら組です。見え方が心配なお子さまは早めの眼科受診をおすすめします。ご協力をよろしくお願いします(^^)

### ●どうして視力検査が必要なの？

子どもの目は生まれてからだいたい6歳くらいまでに、どんどん発達し、おとな並みの視力になります。ところが強い遠視や乱視、斜視などがあると視力の発達が止まってしまう弱視になることがあります。異常がある場合、なるべく早く見つけて治療することがとても大切です。

### ●視力の発達に気をつけた生活を心がけましょう

- ・外遊びや散歩など積極的に遠くを見る機会をつくりましょう。
- ・テレビ(ゲーム・スマホ等)を見たり本を読んだりする部屋は、明るすぎず暗すぎず適度な明るさにしましょう。
- ・テレビ(ゲーム・スマホ等)の視聴は長時間しないで眼を休ませましょう。

### ◎園庭・プール遊びについて◎

園庭にはミストを散布し、子どもたちは、帽子をかぶり水分を取ってから園庭に出ます。園庭遊びの時は、熱アラーム「暑さ指数(WBGT値)」を測定します。「暑さ指数」が31℃以上に上がる炎天下の時は外に出ないで部屋の中に入って過ごします。また、プールへの直射日光を遮るためテントを使用し、体温上昇を防ぐためシャワーも設置して使用しております。



### 歯科検診の受診結果について

6月に行われた歯科検診の結果、改めて受診が必要と判断された場合、案内が届いているかと思えます。

受診が済まれましたら、園まで受診結果をお知らせ頂きますようお願い致します。