

6月のほけんだより

令和7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

★内科検診…6月4日(もも組・れんげ組) 10日(たんぽぽ組・さくら組) 12日(すみれ組・うめ組)

・当日は着脱のしやすい服装で、髪の長いお子さんは結ぶようお願いします。

・13時30分から行います。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16日(月) たんぽぽ～さくら組

★生活振り返り週間…6月19日(木)～25日(水) すみれ～さくら組

★歯科健診…6月24日(火) もも組～さくら組

※13時00分から行います。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。

★歯みがき指導…たんぽぽ～さくら組



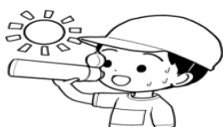
「げんきいっぱいチャレンジカード」で生活習慣の見直しをしましょう！！

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。

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。



梅雨どきの健康



梅雨の時期は温度・湿度ともに高くなり、様々な影響が出てきます。健康に過ごせるように日頃から身の回りの清潔を心がけましょう。朝ごはんをしっかり食べ、水分を十分にとります。汗をかいたらタオルなどで拭き、濡れた服は着替えましょう。部屋の中も毎日換気をし、この嫌な時期を乗り切りましょう☆

6月4日はむし歯予防デー

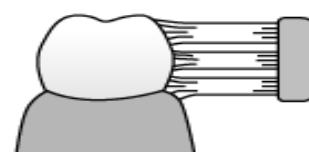


歯の役割

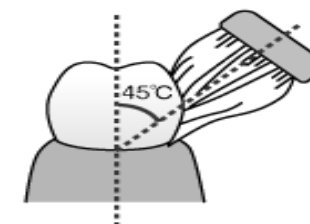
- ・食べ物をかみ砕き、唾液の出をよくして消化しやすい状態にすることです。
- ・かむことで舌の使いかたを覚え、顔の周りやあごの筋肉を発達させて言葉の発音の発達につながっていきます。

～正しい歯のみがきかた～

外側のあて方



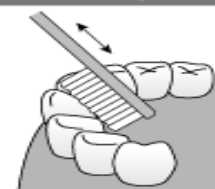
歯と歯肉の境目のあて方



内側のあて方

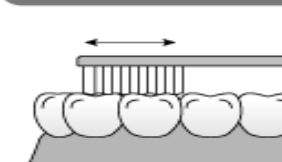


前歯の裏側



歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かします。

奥歯の噛みあわせ



噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

奥歯の内側



いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。

※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

食中毒を予防しよう！！

食中毒が発生しやすくなっています。子ども達の健康を守るためにも、ご家庭でもいつもより衛生的に過ごすように心掛けてください。

予防のポイント

- ①新鮮な食材を使う。調理してから時間が経ったものは食べない。
- ②魚や肉は十分に火を通す。
- ③賞味期限や冷蔵庫を過信しない。
- ④調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手を洗う。
- ⑤手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する。

