



梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。

連休前後より発熱や下痢、嘔吐で中には感染性胃腸炎と診断されたお休みが全体的にみられました。

この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりします。体調を崩さないようにバランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。



虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。

食べ物を食べると、食べ物のカスが口の中に残ります。

虫歯菌は、食べ物のカスの中の砂糖などを食べて歯垢となり、酸を出して虫歯をつくりまします。食べ物の虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。

お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



歯みがきのポイント

- 膝上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきで
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力で
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧に
- 前歯は歯ブラシを90°にあてる
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてる



梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。食物の管理に気を付けましょう。

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

おしらせ

○歯科健診 6/17 (火) 13:00～ もも、たんぽぽ、すみれ、れんげ、さくら組

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。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(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、もも組のお子さまは別途プールカードをお配りします)。