



6月のほけんだより

牛久さくら保育園

令和5年6月

じめじめとした梅雨の季節は、気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊びましょう。また、今月は待ちに待ったプール開きです。体調を崩さないように、生活リズムを整えましょう。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



～お知らせ～

6月5日(月) 歯科指導(以上児各クラス)
あひる組は歯ブラシの準備をお願いします。

7日(水) 尿検査(登園時に提出)

14日(水) 健康診断(河合先生) 13:30頃～

21日(水) 尿検査予備日(未提出になると江東微研に直接提出になるのでご注意ください)
歯科検診(兼久先生) 9:30頃～

★健康診断や歯科検診の結果は、先生から指摘のあった園児にのみ、紙面にてお知らせします。お休みした場合は、後日都合のいい日に受診してください。

なぜ子どもは熱中症になりやすい?

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も1人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを1人にするのは絶対に避けましょう。

気温の高い日の外遊びは、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。