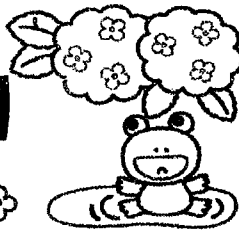


ほけんだより



令和6年6月
玉島保育園

6月、梅雨の季節の到来です。この時期は、ジメジメとした蒸し暑い日や肌寒い日、晴れて真夏のような日差しの日もあります。梅雨の時期は、食中毒の危険もあつたり、うまく「汗」をかくことができず熱中症になりやすかつたりして体調を崩しやすい要因がたくさんあります。十分な水分補給や休息、睡眠そして『早寝・早起き・朝ご飯』で、この時期を元気に過ごしましょう。

★今月の保健予定★

【身体測定】

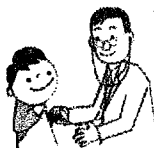
- 10日(月) そらグループ
- 11日(火) ほしグループ
- 13日(木) たいようグループ
- 14日(金) こあら組
- 17日(月) りす組
- 18日(火) ひよこ組

★内科検診 12日(水) 9:15~

(7-11前の検診になります。)

★歯科検診 27日(木)

※歯科検診の日は、「朝の歯磨き」を忘れずにおこなってください。



※医師に聞いておきたいことなどがあれば、事前に担任または看護師までお知らせください。

☆楽しく歯磨きをしよう☆

6月4日~10日 ★歯と口の健康週間★

乳歯の本数が増えてきたら、赤ちゃん用のやわらかい歯ブラシで、機嫌のいい時に歯磨きをして、歯ブラシに慣れさせてあげてください。むし歯菌はだ液の減る夜間に増えることがわかっているので、寝る前に大人が仕上げみがきをしてあげてくださいね。スキンシップにもなり、ストレスの解消や免疫力のアップにもつながります。



熱中症に注意!

熱中症は気温が高く、太陽が照り付ける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。気温だけでなく湿度もチェックして、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



5月は『手足口病』『溶連菌感染症』

『ヘルパンギーナ』に罹られたお子様がおられました。

しっかり噛んで健康力アップ!!!

- ★唾液がたくさん出て消化を助ける
⇒唾液の抗菌・殺菌作用で食中毒の予防にも
- ★食べ物がしっかり味わえる
⇒歯ごたえを感じ味覚が育つ(薄味でも美味しく)
- ★食べ過ぎを予防
⇒時間をかけて食べるので満腹感が、肥満予防に!
- ★あごが発達する
⇒永久歯の生えるスペースができ、歯並びが良くなる
- ★脳が発達する
⇒脳への血流が増え、脳の動きが良くなる