



# ほけんだより 6月

梅雨の季節になりました。蒸し暑かったり、肌寒かったり気温の変化が激しいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境づくりに配慮し、夏に向けて少しずつ体も心も暑さに慣らしていきましょう。



## 6月4日は 虫歯予防デー

歯みがきの習慣づけがむし歯予防の第一歩です。園でも以上児さんは昼食後に歯みがきを行っています。ご家庭でも食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしてください。

※4月の検診で治療の必要があった子どもさんで、まだ治療をされていない方は早めの治療をお願いします。

### 正しく磨くためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



### アデノウイルス感染症

6月に入ると、気温、湿度とも高くなってきます。熱中症にならないようにするためには、体を徐々に暑さに慣れさせること、十分な水分補給や休息をとることが大切です。とくに乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80パーセントといわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、よりこまめな水分補給が必要になります。外遊びを始める前、外出する前など「のどがかわく」前に水分補給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。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

#### 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た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 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- ⑤ 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- ⑥ 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



### 水分補給の落とし穴



水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は虫歯の原因になるだけでなく、とりすぎると食欲が落ち、体力低下につながります。ジュースやスポーツドリンクは、糖分が高いものもあるので、水やお茶代わりに飲ませるのはやめましょう。

### 自分でおしりふけるかな？

以上児さんの中には、便をした後に自分でおしりをふけない子どもさんがいます。園でも指導していきませんが、ご家庭でも一緒に練習していただきますようお願いいたします。

