



# ほけんだより 6月号

蒸し暑い日が続いています。こんな時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症には注意が必要です。こまめな水分摂取を心掛けましょう。また、普段から適度に体を動かし、バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、免疫力を上げて元気に過ごしていきましょうね。

## 6月4日は 虫歯予防デー

脳の働きが  
活発になります

### かむことは大切

あごの骨や  
筋肉の成長を  
助けます



だ液の分泌が  
盛んになり、  
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、  
歯を支えている骨や組織が  
丈夫になります

だ液の分泌により、  
食べかすが歯に付くのを  
防ぎます

## 歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
  - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
  - 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みがきます。
  - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
  - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



先日、行われた歯科検診で虫歯ゼロのお子様には「ぴかぴか賞」を贈ります。

虫歯があったお様は早めの歯科受診をお勧めします。受診された際には「受診報告書」を記入して頂き、担任へ提出をお願いいたします。

## 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。賞味期限切れや消費期限を確認しましょう。また加熱食品は十分に火を通した方が良いでしょう。

### ■事故

雨の日はカッパを着ることで視界が悪くなったり、音が聞こえづらくなり、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、汗をかいたらすぐに着替えましょう。また、クーラーを使用するため、下着の着用をお勧めします。

## 虫除け対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫除けスプレーをするなど、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行いましょう。



園活動で外遊びをする日があります。虫刺されが気になる方は、登園前に虫除けスプレーなどで対策をして来て下さい。