



# 6月のほけんだより

令和5年 6月発行

いちごえ保育園分園

沖縄もいよいよ梅雨入りしましたね。天気の変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。晴れた日には、暑さ対策をしながら外での活動も取り入れ、元気な体づくりに努めたいと思います。

また体調を崩さないようバランスのいい食事や睡眠をしっかりと、生活習慣を整えていきましょうね。

## 虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯磨きが一番大切です。

お子様が歯磨きをしたあとは、仕上げ磨きを行い、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噛んで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液をたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

☆過ぎた5月15日は、歯科検診がありました。みんな上手に、「あー」とお口をあけていましたよ。



## 感染性胃腸炎(夏の胃腸炎)

下痢・腹痛・嘔吐などの症状を起こす腸の感染症です。秋から冬に多く発生しますが、1年を通じて発生します。発熱することもあります。通常は水分補給と消化の良い食事を取っていれば、数日間で自然治癒します。激しい腹痛や血便が見られる場合や、乳幼児や高齢者は早めに医療機関で受診してください。

※胃腸炎だと診断された場合、登園の際に【意見書】が必要です。職員へお知らせください。



## 歯磨きのポイント

- ・ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせ歯磨きをします。
- ・鉛筆を同じように歯ブラシを持ち、軽い力で磨きます。
- ・奥歯のみぞ、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧に磨きます。
- ・前歯は歯ブラシを90度にあてて磨きましょう。
- ・歯と歯ぐきの間は、歯ブラシを45度にあてましょう。

虫歯0の健康な歯を目指して1本ずつ丁寧に磨いていきましょう!

## 6月の保健行事予定

13日(火) 内科健診

・10時開始予定なので9時半までに登園をお願いします。

7日(水) 虫歯予防デー集会