



# ほけんだより

令和2年  
6月



梅雨に入り雨の日が多くなっています。この時期は温度や湿度とも高くなり体に様々な影響が出てきます。汗をかいたらタオルで拭いたり着がえたりする、毎日入浴し肌を清潔に保つ、部屋の中も清掃や換気をする、など健康に過ごせるように気をつけましょう。



## ポイント1

歯磨き・・・正しい歯磨きは、幼児期にしっかり身につけたい習慣です。4,5歳になると自分で歯を磨くようになりますが、子どもだけでは、みがき残しも多く見られます。歯と口の健康を守るためには、保護者の仕上げみがきが必要です。睡眠中は、唾液が少なくなるため、特に寝る前は保護者が仕上げみがきをするようにしてください。

## ポイント2

よく噛んで食べる・・・食べ物をよく噛んで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液が出ることによって、食べ物の味がよくわかるようになり、消火吸収を助け、虫歯の予防にもつながります。また、しっかり食べると満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐことにもつながります。よく噛んで食べる習慣をつけるようにしましょう。

## ポイント3

食生活・・・歯と口の健康を保つためには、食生活も関係してきます。例えば間食をだらだらと食べていると、口の中の酸性の状態が長く続き、むし歯になりやすい環境を作ってしまいます。毎回の食事や間食は、時間を決めてとります。また、間食は甘い菓子類などは控えて、乳製品やいも類、おにぎり、果物などにするとよいでしょう

## お知らせ



毎年2回行っている内科健診・歯科検診は、コロナウイルス感染症予防の為、今月は見合わせて、今後の状況を見て実施いたします。

## お願い

梅雨に入り、湿度の高い日が多くなり、よく汗をかくようになってきています。水分の補給や着替えを細めに行いますので、着替えは多めに準備をお願いします。5月は、発熱などで体調を崩す子どもが増えてきていました。嘔吐・下痢も多く、ひよこ組では長引くお子さんもいました。無理をせず十分な休養を取って下さい。登園前にお子さんの健康状態を観察し、気になることは登園時に保育士に伝えて下さい。(特に蕁麻疹や湿疹など) 体調が悪い場合は早めに病院を受診してください。 ※新型コロナウイルスは、まだ終息していません。体調不良のお子様は、ご家庭で過ごされて下さい。

