



園庭のアジサイも可愛いピンクに色づき始めました。湿度や気温が高くなり、天候が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。少しでもいつもと様子が違うなど体調の変化を感じたら無理をせず、休息をとるようにしましょう。また、ご飯をしっかり食べて、早く寝ることが元気に過ごす秘訣です！暑い日には水に触れたり、雨上がりには水たまりで遊んだり、この季節ならではの自然に触れながら楽しんで過ごしていきたいと思います。



今月の予定



- ・10日(火) 歯科検診
- ・16・17日(木金) 身体測定
- ・19日(木) 避難訓練
- ・25日(水) お楽しみ会



※歯科検診の結果は『健康記録表』にてお知らせします。治療が必要な場合は、早めに受診をしましょう。また、当日欠席をされた場合は、個別での受診をお願いします。

7月の予定

- ・7日(月) 七夕会
- ・15・16日(火・水) 身体測定
- ・17日(木) 土砂災害訓練
- ・24日(木) 避難訓練
- ・30日(水) お楽しみ会



ミニ保健だより 『6/4は虫歯予防デー』



～ 歯と口を守る生活習慣 ～



- ☐ よく噛んで唾液を出す
- ☐ 「ダラダラ食べ」をしない
- ☐ 歯みがきは「毎食後＋寝る前」
- ☐ 免疫力を高める
(体を動かす、ぐっすり眠るなど)
- ☐ 甘いものを控える
- ☐ 生活リズムを整える



- ・ 歯は一度悪くなると、治療をしても完全に元通りにはなりません。今の子どもの寿命は100歳とも言われており、100年歯を使うためにも虫歯を予防することが大切になります。
- ・ 園でも『かじり取る』『よく噛む』『正しい姿勢で食べる』ことを大事に、30分を目安に食事を守っていきましょう。



【 お願い 】

湿度の高いときは、首回り、脇の下などに汗をかき、あせもがでやすくなります。子どもたちが心地よく過ごせるように汗をかいたときはシャワーを浴びたり、こまめに着替えをしたりして肌の清潔を心がけていきます。頻繁に着替えることもありますので、いつもより多めに衣類の補充をお願いします。

天候や気温により、水遊びも行いますので『登降園確認表』の“沐浴”“水遊び欄”への○×の記入を忘れずにお願いします。

※記入を忘れた場合は、沐浴(シャワー)も水遊びも出来なくなってしまうので、ご注意ください。