



ほけんだより 6月号



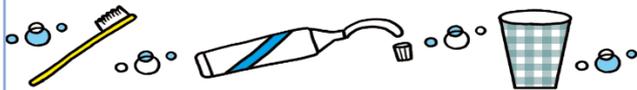
みちのこ保育園

令和6年6月1日発行

ジメジメとした梅雨の時期は、気分も晴れずふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊びましょう。また、今月は待ちに待ったプール開きです。体調を崩さないように、生活リズムを整えましょう。

虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯を予防するためには、やはり歯磨きが一番大切です。お子さまが歯磨きをした後は仕上げみがきを行い、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、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



水遊びが始まります！

6月11日（火）はプール開きです。11日から必ずルクミーの水遊びの項目のチェックもお願いします。未提出の場合は入れませんので忘れずに提出してください。



☑プール前チェック

- 爪は伸びていませんか？
- 皮膚に異常はありませんか？
- 目やにや充血はありませんか？
- 鼻水、咳は出ていませんか？
- 食事や睡眠はしっかりとれていますか？



↑梅雨の時期の注意点↑

●食中毒

食中毒は6月から9月にかけて多く発生します。子どもたちの健康を守る為にも、衛生面と共に、食材や調理法にも気をつけましょう。

●事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、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ましょう。

●体調

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらこまめに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしましょう。寒暖差によって風邪を引いたり、免疫力が下がって感染症にかかったりすることもあります。6月～7月に流行る代表的な感染症はヘルパンギーナや手足口病などです。栄養素をできるだけバランスよく摂ることで、エネルギーが確保されて免疫力をも高まり、体調不良やだるさなどの予防や改善につながります。食欲がないときは、野菜スープやみそ汁などから食べるといいでしょう。