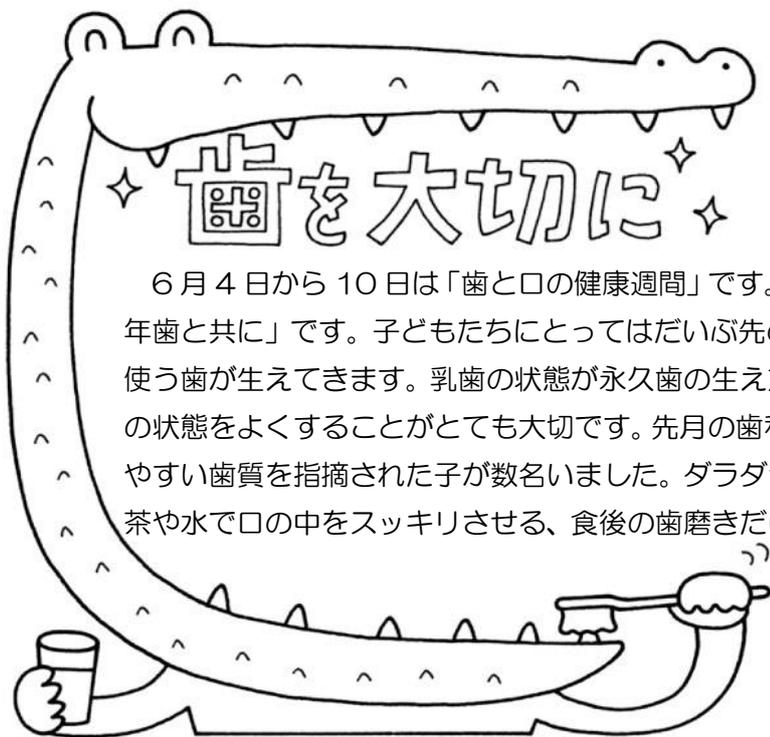


# ほけんだより 6月

2022年6月1日  
大宮みちのこ保育園



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今年のテーマは「いただきます人生100年歯と共に」です。子どもたちにとってはだいぶ先の話ですが、今ある乳歯が生え変われば一生使う歯が生えてきます。乳歯の状態が永久歯の生え方を左右するので、生活習慣を見直してお口の状態をよくすることがとても大切です。先月の歯科検診では治療の必要なむし歯や虫歯になりやすい歯質を指摘された子が数名いました。ダラダラ食べダラダラ飲みをやめる、水分補給はお茶や水で口の中をスッキリさせる、食後の歯磨きだけでなく、バランスのとれた食事と規則的な食事時間、早寝早起きで睡眠時間を十分に取って健康な体をつくることも、虫歯予防には必要です。かかりつけ歯科で定期的に診てもらうのもよいですね。歯ブラシの点検と交換も忘れずに。

## 水遊び・プールが始まります。

6月10日にプール開きを行い、子どもたちの大好きな水遊び・プールが始まります。耳や目・皮膚の病気など心配がある子は、事前にかかりつけ医に相談しておきましょう。目やにや充血、中耳炎、とびひなどの感染性の皮膚疾患、じくじくした傷がある時や絆創膏を貼っている時、薬を飲んでい  
る時は水遊びができません。水いぼがある時は、担任に必ずお知らせください。風邪気味や下痢等の体調不良や睡眠不足・食欲がないなど普段と様子が違う場合も水遊び後に体調が悪化しやすいので、登園前の健康状態をよく確認してください。けが予防のため、手足の爪も短く切りましょう。

## お願い

☆ 天候が不安定で気温の差も大きく、日中はかなり暑く感じるようになりました。汗をかく事も増えますので、綿などの汗を吸いやすい服や下着の着用をお願いします。また、気温や体温により着替えるようにするなど調節していきますので、着替えの用意は多めにお願いします。

☆ 手足口病、胃腸炎が出始めました。これまでどおり手洗い・うがいをしっかりと感染に気をつけましょう。発疹や下痢・嘔吐等の症状があるときはご連絡しますので、病院受診をお願いします。