

# ほけんだより 6月

2023年6月1日  
大宮みちのこ保育園



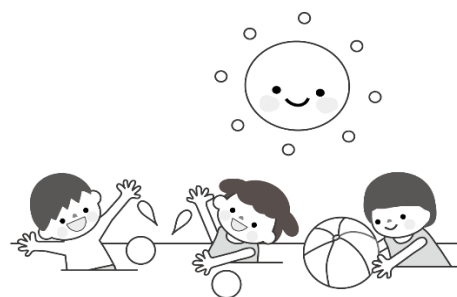
5月30日に歯科検診を行い、園医さんに「この園の子は、口の中がきれいでむし歯のない子が多いね。」とっていただきました。虫歯と言われた子も、簡単な治療や予防措置で終わる事が多いそうですので、早めにかかりつけの歯科医に受診して相談しましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。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。ダラダラ食べや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得し健康的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えるのもよいですね。歯ブラシの点検と交換も忘れずに。

☆歯科検診当日欠席者は後日日時を設定します☆

## 水遊び・プールが始まります。

6月12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。

☆ 胃腸炎や発熱者が出始め、夏の感染症流行の季節に入ります。インフルエンザが流行しているところもありますので、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。熱、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。