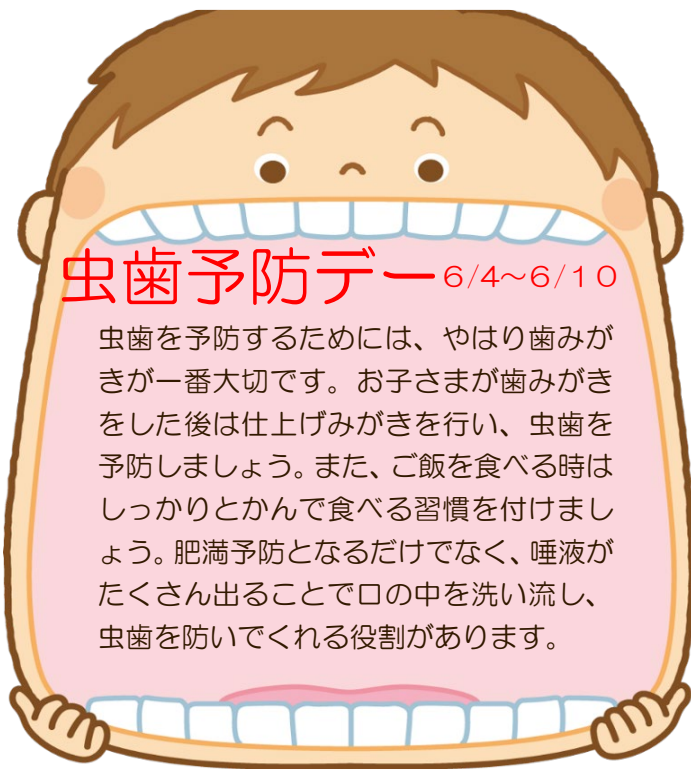




# ほけんだより6月号

あじさいがきれいに咲く季節となりました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。また、保育園にも慣れてきたことにより遊びが活発化したり、水遊びやフールが始まったりします。早寝・早起き・朝ごはん等で生活リズムを整えて、少し疲れがあるなと思ったら、早めに休息をとって、元気に過ごしていきましょう。

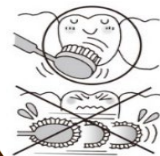


## 虫歯予防デー 6/4~6/10

虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みが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かんで食べる習慣を付けましょう。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。

## 歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
  - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
  - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
  - 前歯は歯ブラシを 90° にあててみがきましょう。
  - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを 45° にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



## ～ 水遊びが始まります ～

### プール前チェック！

プールでの感染症が流行っています。感染者を増やさないためにもプール前のお子さまの健康状態のチェックは毎回必ず行ってください。

- 体温
- 下痢をしていないか
- 顔色
- 発疹はないか
- 機嫌
- 目やには多くないか
- 睡眠時間
- 食欲はあるか

### プールの後は？

プールに入った日はお風呂で体を清潔にし、体温が下がらないようにタオルでしっかりと体を拭きましょう。タオルできちんと拭かないと体が冷えてかぜの原因となります。また、手洗い・うがいも必ず行いましょう。

