



平成30年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

梅雨の季節になりましたね。この時期は、草花にとってはよく伸びるときですが、子ども達にとっては、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりで体調を崩しやすい時期でもあります。気候や気温に合った衣服調節ができるように気をくばってあげましょう。そして、睡眠をしっかりとり、元気に過ごしていきましょう。

歯科健診

日程 6月4日(月) 12:30~
場所 さめ保育園

■どんなことを調べるの？

- ・歯並び・かみ合わせ等に異常はないか
- ・虫歯はないか
- ・歯茎は腫れていないか、などです。

■歯科園医：こんどうファミリー歯科
近藤一也先生

★どうしておし歯になるの？

歯質・糖質・菌(微生物)・時間の4つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、大人の配慮や、正しい習慣を身につけることでクリアできるもの。**特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。**

梅雨の時期の注意点

■**食中毒**
食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

■**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てください。

■**かぜ**
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。汗をかいたらすぐに着替え、寒かったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

おやつを食べ過ぎないでね

昔は成人病と言っていた高血圧や高コレステロールなどが、最近では子どもにも症状が現れてきました。肥満を防ぐためにも、おやつは食べ過ぎないようにしましょう。

- ・1回分の量を決める
- ・時間を決める
- ・栄養バランスを考える
- ・甘い物をとり過ぎない
- ・できれば手づくりで
- ・固い物の方がよい
- ・買い食いはいらない
- ・おやつは1回の軽食と考える