



# ほけんだより 6月号

令和2年度  
認定こども園さめ保育園  
養護教諭 田中かず子

あじさいがきれいに咲く季節となりました。急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。



## 6月4日は 虫歯予防デー



～ 園医(歯科)のご紹介 ～  
☆こんどうファミリー歯科  
近藤一也 先生 です



今月の歯科検診は新型コロナウイルス感染拡大防止を受け、市内の小中学校の健診等を鑑みて中止となりました。お子さんの歯磨きの仕上げ磨きについて、引き続きよろしくお願いたします。

- ① お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行いましょう。
- ② ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣を付けましよう。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。
- ③ 歯ブラシの毛先が広がってきたら新しいものに交換しましよう。



## ズックの選び方

最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもの割合が増えていますが、その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまいます。

これから外で遊んだり園外散歩したりする機会が増えてきます。サンダルやバックバンドのサマーシューズ等は転倒の原因になり怪我の元となります。足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましよう。

## 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。十分に加熱した物を食べるようにしましよう。

### ■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てください。

### ■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えてますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。暑くなったら脱げる、寒くなったら着れるように体温調節ができるようしましよう。

