

# ほけんだより 6月号

令和3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、急に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23日(水) 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
- ・歯茎が腫れていないか、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

## ★6月4日は虫歯予防デー★

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。歯質は遺伝的なものもあり、変えることはできませんが、それ以外は、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、楽しく歯みがきができるよういっしょにやってみましょう。

## 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。室温に置いておくのは避けましょう。

■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、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしましょう。

## おやつを食べ過ぎないでね

昔は大人が「生活習慣病(高血圧、高コレステロール等)を防止しよう」と言っていましたが、最近では、子どもにも症状が現れることが多くなりました。生活習慣病を防ぐためにも、おやつは食べ過ぎないようにしましょう。何事も〇〇し過ぎることは避けましょう。

- ・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
- ・固い物の方がよい
- ・おやつは1回の軽食と考える
- ・ゆっくりな運動もよい
- ・甘い物を食べ過ぎない
- ・揚げ物は食べ過ぎない