



令和5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、睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。



歯科健診があります

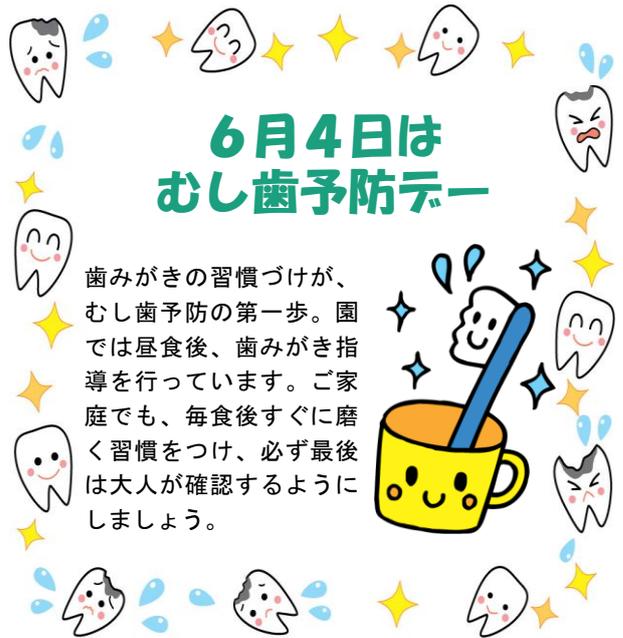
日程：6月2日（金）12：30～
場所：さめ保育園

■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

お休みしないようにしましょう。



6月4日は むし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。園では昼食後、歯みがき指導を行っています。ご家庭でも、毎食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。



早寝、早起き、朝ごはん

生活リズムを整えよう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

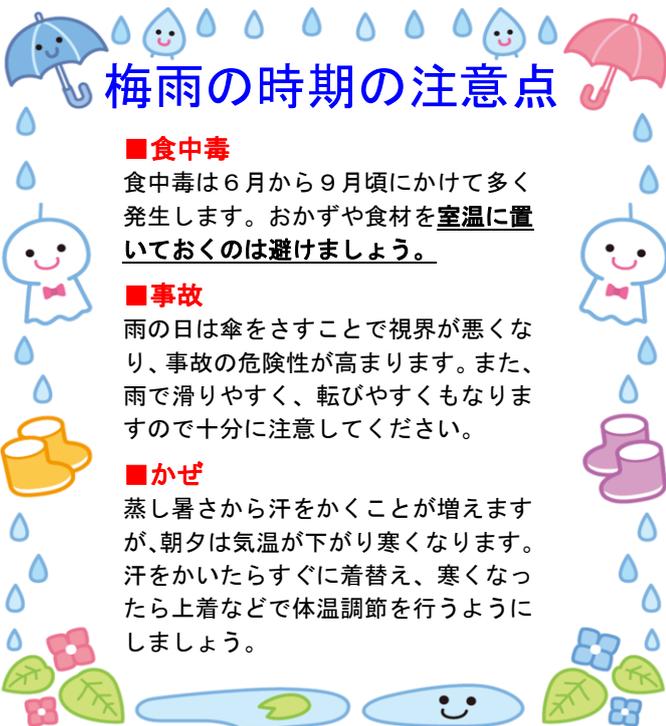
早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時には起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「脳の休息・成長」「体の休息・成長」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



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。おかずや食材を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。