

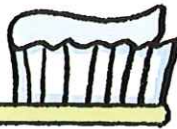


ほけんだより 6月号

令和3年6月1日
かすみ台第二保育園
看護師 砂川

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、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。

虫歯予防デー



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によって口の中を洗い流し、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！



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。手洗いを確実にし十分加熱して予防しましょう。

■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、転びやすくなる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、寒くなったなら上着などで体温調節を行うようにしてください。

感染予防対策にご協力を

よろしくお願いいたします

新型コロナウイルスのワクチン接種も開始されていますが、緊急事態宣言の延長となり、まだまだ感染予防対策が必要です。

・手洗い・手指消毒・マスクの着用・ソーシャルディスタンス等生活様式は変化していますが、大切な子供達を守っていきましょう。

また、園の行事等変更もありますがその都度対応してまいりますのでよろしくお願いいたします。

