



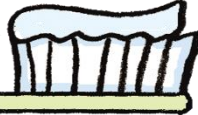
ほけんだより 6月号



令和2年5月29日
椋山こども園
養護教諭 竹内あずさ

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

虫歯予防DAY



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。



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。
- 乳児のうちから、歯ブラシを口に入れる習慣をつけることで、歯磨きの習慣の第一歩にしましょう。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！
困ったことがあったら、ご相談ください。

食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう(85°C1分)。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。

6月健診・身体測定のお知らせ



6月 16・17日(火・水) 尿検査回収日

対象児:こあら・きりん・ぞう組

16日(火) 歯科健診 対象児:全園児

17日(水) 身体測定 対象児:全園児

確認事項

◎身体測定について

*身体測定の服装は、ぞう・きりん・こあら組さんは体操着で行いますので、忘れずに朝着用して、登園してください。

*正しい身長が測れなくなるので、頭の真上・後ろで髪を結ばないようにご協力お願いします。

*身体測定の当日、お休みの場合は予備日を設けないのでよろしくお願いします。

◎歯科健診・内科健診について

*内科健診の服装は、ぞう・きりん・こあら組さんは体操着で行いますので、忘れずに朝着用して、登園してください。うさぎ・りす・ひよこ組さんは、Tシャツとおむつ又はパンツで行います。

*歯科健診時の服装は、普段着のまま行います。

*園医の先生の都合もあるため、歯科健診・内科健診はなるべく、出席していただくようお願いいたします。

◎尿検査について

*検体採取用の容器をあらかじめ配布させていただきますので、ご自宅で採取をして園へ提出をよろしくお願いします。