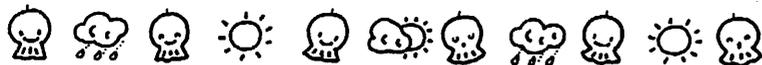


ほけんだより 6月

太陽の子保育園 平成15年6月



梅雨どきの健康

真夏のように暑く蒸す日があるかと思えば、雨の日などは肌寒く感じる日もあります。体調を崩しやすいので注意しましょう。

雨梅どきから夏に多い、子供の感染症

この時期は、夏かぜ（ヘルパンギーナ）、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）などが、発生しやすくなります。

熱が出たり、口の中発疹ができるため食物が取れなかったりして、体力が低下しますので気をつけましょう。

<予防ポイント>

子供の生活リズムをくずさない様に十分休養を取り、蛋白質・野菜・果物などバランスのよい食事を取って体力をつけて予防しましょう。

- ◎ 朝食はしっかり食べましょう
朝食を取らないと、午前中の活動に影響します。
バランス良く、食べましょう。
- ◎ 水分は、十分に取らしましょう。
冷たいものばかり与えると、胃腸の温度が下がり働きが鈍ります。
糖分の多いものは、食欲を落とします。麦茶などをあたえましょう。



6月4日は虫歯予防デー

ぱんだ組・くま組・らいおん組さんを対象に
歯科衛生士さんの歯磨き指導があります。
歯ブラシとタオルを持ってきてください。



歯科検診

6月13日(金) 9時～

当日は歯磨きをして登園してください。
お休みされた方は、後日井上歯科医院へ
行っていただきますのでご了承ください。

このあが
みがき残しが多いのはココ!

 ●前歯のうら側	 ●奥歯のみぞ
 ●歯と歯ぐきの さかいめ	 ●歯並びの悪い ところ

歯みがき3つの「すぎ」に注意

「強すぎ」
きれいにしようとして、つい
つい力が入っていませんか？
強くこすりすぎると、歯ぐきを傷つけて
しまいます。軽いタッチで小さざみに。

「早すぎ」
あつという歯にみがき
終わっていませんか？
5～10分かけて、1本ずつ、ていねいに。

「つけすぎ」
歯みがき剤のスッキリ感に
ごまかされていませんか？
歯みがき剤はほんの少しでいいのです。
「歯をみがく」というよりも、「歯につ
いている汚れをとる」という気持ちでみ
がくと、きつとうまくできますよ。