

ほけんだより

太陽の子保育園平成17年6月

入園・進級して、2ヶ月がたち新しい生活にも慣れ、園のあちこちで好きな遊びを
楽しんでいる元気な姿が見られます。

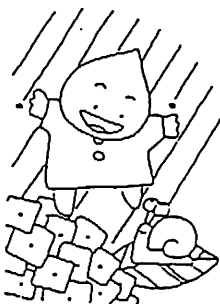
6月は梅雨に入り、雨の日が多くジメジメする日が増えます。
そして、秋の日のように涼しい日や真夏のように日差しの

強い日もあり、寒暖の差の激しい月でもあります。

子どもたちにとっても、湿度も高く、食欲低下
や発汗が多くなるなど、不快感を感じる季節です。

健康・衛生面に気をつけて、気持ち良く
過ごせるように心がけていきましょう。

梅雨どきの健康

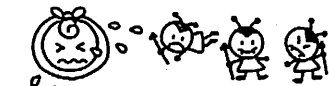


〈梅雨のころはこんな状態〉

- かびが生えやすい、食べ物が腐りやすい。
- 汗がでてからだかジメジメする。汗はかわきにくく、ほこりやあぶらを皮膚に残しやすい。
- 胃腸が弱りやすく、腹痛・下痢などおこしやすい。

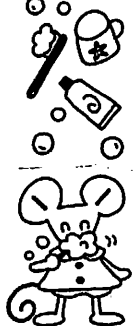
〈こんなことに気をつけましょう！〉

- ・ 食べ物は新鮮な物を料理する。
- ・ きれいな食器を使う。
- ・ 食べるときは特にせっけんで手を洗う。
(つめ先・つめのなかはていねいに)
- ・ 衣服は汗を吸いやすいものにし、
まめに着替える。
- ・ 部屋の掃除はこまかいところまで
ていねいにする。(かびが生えやすい。)



今月の行事予定

歯科検診
6月7日(火)
9:00開始



〈こんなことをこころがけましょう！〉

朝食はしっかり

食べましょう。

朝食は一日の源動力です。
起きてすぐは食べられま
せん。ゆとりを持って
消化の良いものをバランス
良く食べる。

(腹八分目を忘れずに！)

毎日お風呂に入って

清潔にしましょう。

汗の出口がほこりとあぶら
でつまってしまうので、
体調の許すかぎり毎日入浴
をし、髪も洗う。

水分はじゅう分に

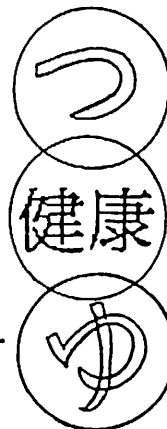
取りましょう。

冷たい飲み物ばかり飲むと、
胃腸の動きが弱くなります。
お茶や麦茶など、糖分のな
いものを用意する。

早寝・早起きをし、

休養を取りましょう。

ぐっすりと眠っている時に
出る成長ホルモンは、日中の
疲れを取り、明日の力を貯え
ます。(おそくとも9時ごろ就寝)



☆☆☆☆ よい歯 よくかみ よいからだ ☆☆☆☆

..... そしゃくについて

〈歯とあごを使って食べ物をかみくだくこと〉

最近、かめない、かまない、

丸ごと飲み込むなどの食べる機能の問題が
取り上げられはじめました。6月4日は、むし歯予防デー
そしゃくの大切さを改めて考えて見ましょう。

噛む練習によい食べもの

口の中でとけてしまわない
噛まないといけないもの
生野菜・リンゴ・ナシ・柿
干しいも・豆類・ナッツ類
スルメ・こぶ

- ・ 唾液と混ぜて消化吸収を助ける。
- ・ 口の中をきれいにし虫歯を予防する。
- ・ あごが発達する。(歯並びが良くなる)
- ・ 心の安定、脳への刺激につながる。
- ・ 発音に影響する。

かめない子の問題

軟らかい物しか食べない、偏食につながる。
味覚が発達せず、食事に満足感がない。
歯並びが悪くなったり、顎の病気になるやすい
根気のない性格、意欲や好奇心も弱くなる。

※ 健康と大きなつながりのある『そしゃく』は、育てていくものであって、放っておいても
上手になりません。食事の中で練習し、身につけていきましょう。