



令和5年5月31日
中城みなみ保育園・幼稚園
担当 渡慶次

蒸し暑い日が続いています。こんな時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症には注意が必要です。また、普段から適度に体を動かし、バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、免疫力を上げて現気にすごしましょう！



6月4日は虫歯予防デー



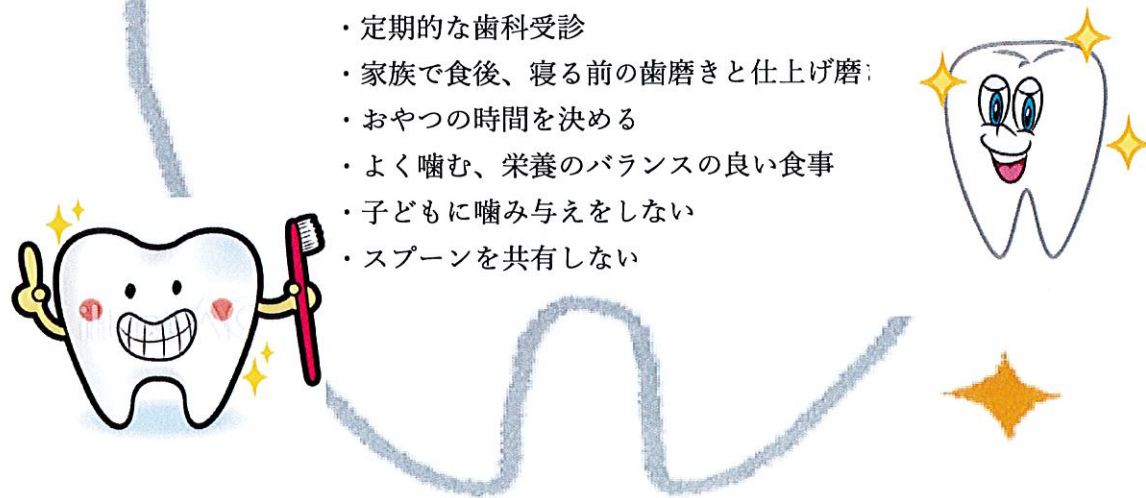
かむことは大切

- 🦷 脳の働きが良くなります
- 🦷 顎の骨や筋肉の成長を助けます
- 🦷 唾液の分泌が盛んになり消化を助けます
- 🦷 筋肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります
- 🦷 唾液の分泌により、食べかすが歯に付くのを防ぎます

歯磨きのポイント

- 🦷 膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かせ磨きをする
- 🦷 鉛筆を持つように歯ブラシを持ち軽い力で磨く
- 🦷 奥歯の溝、歯と歯茎間、歯と歯の間、歯の裏は丁寧に磨く
- 🦷 前歯は歯ブラシを90度にあてて磨く
- 🦷 歯と歯茎の間は歯ブラシを45度にあてる

虫歯の予防ポイント

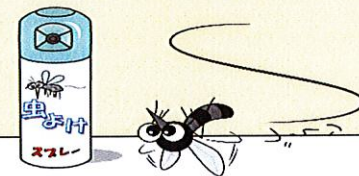


- ・定期的な歯科受診
- ・家族で食後、寝る前の歯磨きと仕上げ磨き
- ・おやつ時間を決める
- ・よく噛む、栄養のバランスの良い食事
- ・子どもに噛み与えをしない
- ・スプーンを共有しない

虫よけ対策

6月は多くの虫が発生する時期です。子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因でとびひ等の皮膚病になってしまうことがあります。

園活動で外遊びをする日があります。虫刺されが気になる方は、登園前に虫よけスプレーなどで対策することをおすすめします。



内科健診⇒6月6日(ひよこ組、きりん組)

6月13日⇒(ぱんだ組、うさぎ組)

6月20日⇒(ぞう組、りす組)

歯科健診⇒(前園児)

尿検査⇒6月13日、6月14日

体調管理をしっかりし休まないで健診を受けましょう！

