

ほけんだより

6月号



令和元年6月
看護師

梅雨が近づき気温や湿度が高くなるこの時期は
体調を崩しやすくなります。園ではお子様の体調の変化に気をつけて過ごして
まいります。お家でもお子様の健康管理をお願いします。



6月4日は虫歯予防デー

乳歯が虫歯になると歯並びにも影響が出てくる場合が
あります。虫歯のない歯を目指しましょう。
仕上げ磨きは小学校2年生くらいまで必要です。

かむことは大切

左右左右と順番によく噛んで食べると、体にいい
ことがたくさんあります。

- ★脳の働きが活発になります。
- ★顎の骨や筋肉の成長を助けます。
- ★歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が
丈夫になります。
- ★唾液の分泌が盛んになり、消化を助けます。
- ★唾液の分泌により食べかすが歯につくのを防ぎます。



梅雨を快適に過ごすために

湿度が高く皮膚がベタつきやすいので、
入浴や洗髪で清潔に心がけましょう。
汗をかきやすいので、こまめに着替えま
しょう。
感染予防のため、外出後は手洗い
うがいを習慣つけましょう。



食中毒に気をつけて

気温や湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい
時季です。食事を作るときは以下のことに気をつけ
ましょう。

- ① 手や調理器具は清潔にする
- ② 肉や魚を切ったまな板や包丁はきれいに洗う
- ③ 細菌は熱に弱いので、しっかり加熱する
- ④ 菌を増やさないように、
食品を適切な温度に保つ
- ⑤ 生鮮食品は新鮮なものを使う

