



6月のほけんだより

梅雨の時期を迎えます。この時期は、急に暑くなる日があったり肌寒くなる日があったりと、体調を崩しやすくなります。衣服を調節し、バランスの良い食事や睡眠をしっかりととりましょう。また、6月は運動会があるため、お子様が怪我をしないように、早寝早起き、毎日3食を心掛けるようにしましょう。

6月の保健行事

- 10日 身体測定（年少）
- 11日 身体測定（年長・年中）
- 12日 内科健診
- 18日 保健指導
- 23日 視力測定（年少）
- 24日 聴力測定（年少）

水遊び・プール遊びが始まります

子どもたちが楽しみにしている水遊び・プール遊びが始まります。詳細については先日配布した「水遊びについて、プール遊びについて」をご覧ください。また、プールが始まるまでに以下のことについてご確認をお願いします。

- ①健康診断で治療が必要と判断された場合（特に目、耳、鼻、皮膚に疾患の疑いのある人）は、早めに医療機関の受診をお願いします。
- ②感染症にかかっている場合は水遊び・プール遊びに参加できないことがあります。
- ③体調が悪い時は水遊び・プール遊びに参加できません。（発熱・下痢・腹痛など）
- ④前日は十分に睡眠をとるようにし、朝食をしっかりと食べて登園しましょう。
- ⑤絆創膏を貼っている園児はプールに入れません。

6月の健康診断について

内科健診 6月12日（木）13:30～

内科健診では、聴診器で心臓の音や肺の音を聞き、異常がないか調べます。また、栄養状態・皮膚の状態はどうか、貧血や痩せすぎ、太りすぎではないかを調べます。

※前日は必ずお風呂に入り、身体を清潔にしておいてください。

※心臓の音を聞くので、髪が胸や背中にかかる場合はくくっておきましょう。

歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を知ってもらうために、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着、その早期発見及び早期治療等を徹底することを目的とする週間です。

虫歯予防の 4つのポイント

①正しい歯磨きの習慣を

歯ブラシと歯磨き粉を使って口腔内を丁寧に清掃し、食べカスや細菌の繁殖を防ぎましょう。



②バランスの良い食事習慣を

バランスの良い食事をとることで体調面はもちろん、虫歯菌に強い体を作ることが出来ます。



③規則正しい生活習慣を

生活リズムが乱れると体の機能が低下し、抵抗力が弱くなるなどあらゆる面において体に悪影響を及ぼします。



④定期的に歯科医院の受診を

虫歯を放っておくと永久歯にも悪影響を及ぼすことがあります。定期的に医療機関もしくは歯科医院を受診するようにしましょう。



利き手側の歯の裏側を磨くときには、手首を返さないと歯ブラシの毛先が当たらず力が入りにくいため、他の箇所比べて磨き残しが多くなりやすい傾向にあります。虫歯を予防するのに一番大切なのは、丁寧な歯磨きです。子どもが自分で歯磨きをすることも大切ですが、大人の方が仕上げをしてあげることで歯の健康増進に繋がります。ご家庭では丁寧な歯磨きを心掛けていただくようお願いいたします。