

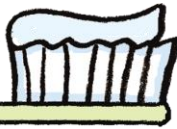


ほけんだより 6月号

令和5年6月1日
豊里こども園
看護師 森尻

梅雨の季節がやってきました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事と水分補給、睡眠をしっかりとって元気に過ごしていきましょう。

虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



プール開きをします！

プール遊びを行う日は、子どもたちの体調を把握するため、必ずプールカードに記入をし、担任にお渡しください。また、傷があり「ばんそうこう」を貼っている場合や、登園後に体調が悪くなった時はプールに入れないことがあります。ご理解の程、宜しくお願いいたします。



プール前チェック！

- ・ 爪は伸びていませんか？
- ・ 皮膚に異常はありませんか？
- ・ 熱はありませんか（熱が引いた後、2日以上経っていますか）？
- ・ 鼻水や咳は出ていませんか？
- ・ 目やにや充血はありませんか？
- ・ 食事や睡眠はとれていますか？

