

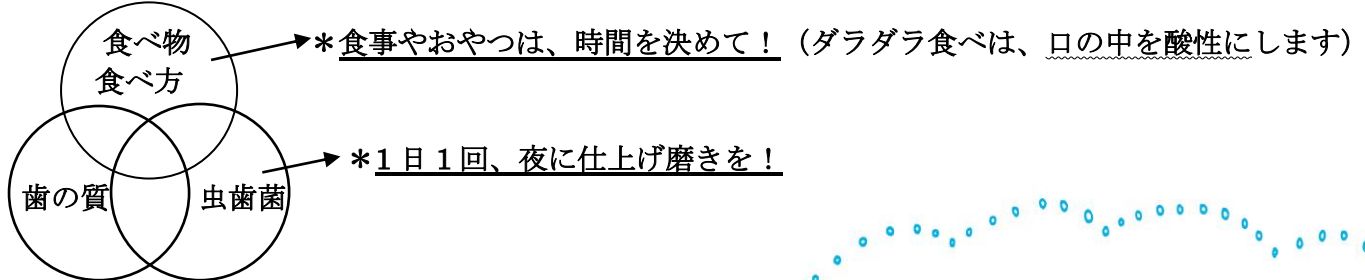
# ほけんだより 6月



2022(R4)年 6月1日  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 奥野ゆきえ

連日、暑い日が続き、猛暑の夏の予感を漂わせています。これから梅雨の季節になると、アジサイの花がひと雨ごとに色づき、私たちの目を楽しませてくれることと思います。子ども達にとっては、園での生活にも落ち着き、充実した毎日が送れるようになってきました。しかし、天気が変わりやすいこの時期は、**温度・湿度とともに高くなり、最も体調を崩しやすい時期**でもあります。十分な睡眠と栄養を摂り、毎日の子ども達の様子の変化に気をつけていきましょう。6月4日は『虫歯予防デー』です。

## 【歯の健康と生活習慣】…※虫歯を作る3要素（食・虫歯菌・歯の質）



## 【虫歯や歯周病を予防するために】

- \*フッ素入り歯磨き粉を使用しましょう。
- \*大人が、一日1回仕上げ磨きをしましょう。
- \*砂糖が入っている食べ物は控えましょう。
- \*野菜や噛み応えのある食事を摂り、唾液の分泌を促しましょう。
- \*寝る前の清涼飲料、母乳を吸ったまま寝る習慣はやめましょう。

## 【7月1日プール開き】

楽しいプールが始まりますが、準備は大丈夫ですか？  
水着だけでなく、身体の準備もしましょう！

- ①夜はたっぷり寝ましょう。
- ②ケガをしないように、爪は切りましょう。
- ③朝ごはんは、しっかり食べましょう。
- ④耳・鼻・目の病気は、きちんと治療しておきましょう。
- ⑤虫刺されは、冷たいタオルで冷やし掻かないようにしましょう。

## 《こんな人はプールに入れません!》

<p>熱がある人</p> <p>①</p>	<p>朝ごはんを食べていない人</p> <p>②</p>	<p>お腹が痛い人</p> <p>③</p>	<p>目が赤い、目やにがある人</p> <p>④</p>	<p>中耳炎の人</p> <p>⑤</p>
<p>スツツツが出ている人</p> <p>⑥</p>	<p>遅くまで起きていた人</p> <p>⑦</p>	<p>鼻水が出ている人</p> <p>⑧</p>	<p>『とびひ』は、登園届が必要です。 『水イボ』は、他の子どもに接触しないように覆った場合は、プールに入ることができますが、出来るだけ早く治療し広がらないようにしましょう。</p>	



※治療や再診の必要な方は  
個々にご連絡致します。

## 《検診のお知らせ》

- 6月2日(木) 10:00~  
歯科検診 平岡先生  
対象:2歳児~5歳児クラス
- 6月10日(金) 13:10~  
耳鼻科検診 野田先生  
対象:4歳児・5歳児クラス
- 6月16日(木) 14:30~  
眼科検診 安井先生  
対象:4歳児・5歳児クラス