



2025年6月  
聖隷こども園夢舞台

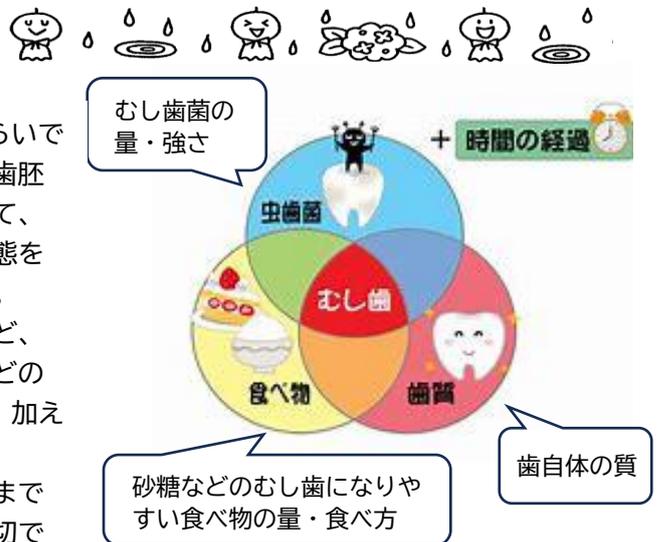
蒸し暑い日が続いていますね。

園の子どもたちは、暑さもへっちゃらの様子で汗をかきながら元気に園庭で遊んでいます。活動と休息のバランスが難しいこの時期ですが、園では外遊び後は水分をしっかり飲み、数分間静かに体を横にして休息をとるようにしています。梅雨入り前のこの時期、積極的に外遊びを行い、上手に汗をかいて調節機能を高め、夏本番元気に過ごせるようにしていきましょう😊



6/4~10日は歯と口の健康週間です

乳歯は2歳半ごろに上下20本で生えそろう、12歳くらいでほぼ全てが永久歯に生え変わります。乳歯の下には「歯胚（しはい）」と呼ばれる永久歯の芽がすでに育っていて、乳歯と永久歯が混在する時期（混合歯列期）に歯の状態を健康に保つことは、正常な永久歯列の形成に重要です。むし歯の原因は、歯自体の質、むし歯菌の量や強さなど、砂糖などのむし歯になりやすい食べ物をどのくらい、どのように食べているかです。3つの要因がすべて重なり、加えて時間がたつことでむし歯になってしまいます。いずれ抜けていく乳歯も、永久歯に完全に生え変わるまで大切な役割があり、むし歯予防に努めていくことが大切です。就寝前はしっかりと仕上げ磨きをしましょう。



### そろそろ危険！！熱中症対策をしましょう

5月中旬ごろから急に気温・湿度ともに高い日が続いています。まだ体が夏の暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいため注意が必要です。

#### 【気をつけるポイント】

- ☆ 風通しの良い涼しい服装（熱がこもらない）
  - ☆ 屋外では帽子をかぶる ☆本格的な暑さに備えた体づくり
  - ☆ こまめな休息と水分補給  
（喉が渇いていなくても水分をとる）
  - ☆ 十分な睡眠 ☆3食きちんととる
- 「眠い」「疲れた」は熱中症のサインかもしれません。  
毎朝の体調チェックをお願いします😊



### 食中毒に注意！

湿度の高いこの時期は要注意です。予防3原則を守り、健康に過ごそう！

- ① 手や調理器具、食材をよく洗う。
- ② 菌は10~40℃の室温状態で増えます。冷蔵庫の温度管理に注意し、つくった料理は早めに食べる。
- ③ 食品の加熱を十分に行う。75℃で1分以上が殺菌の目安です。

