

6月のほけんだより

令和5年5月30日配信 滝尾保育園

昨日、梅雨入りしました。梅雨の時期はジメジメとした蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。梅雨の晴れ間には気温が急上昇するなど、気温の変化で体調を崩しやすくなるので注意が必要です。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

雨の日の身支度、

ここをチェック

- ・傘は先がとがっていないものがよいです
- ・レインコートは手が自由に動かせるよう、そでが長すぎないものを選びましょう
- ・長靴は大きすぎると脱げやすく、重いと動きにくいので軽くてぴったりのものがよいでしょう



食べ方で虫歯を防ぎましょう

★だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後の歯磨きをしなかったりすると口の中に汚れが長時間たまり虫歯を招きます。

～解決法～

★おやつの時間を決める

時間を決めて食べましょう。甘いものを食べてもその後しっかり歯を磨けば安心です。

6月4日～

歯と口の健康習慣

歯ブラシと歯みがき粉の選び方

★年齢に合ったものを使う

★歯みがき粉は必ずしも必要ありません

★歯みがき粉の一般的な種類はペースタイプですが、ぶくぶくうがいや吐き出しができない1～3歳の子どもはジェル状・泡状・液状などがおすすめです

水遊びがはじまります

子ども達が大好きな夏がやってきました。

園では気温などを考慮し、安全に配慮して水遊びを始めます。水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いいたします。

- ・「いつもとちがう」ことがあったらお知らせください
- ・つめは短く切ってください

