



すくすくげんき通信

6月号

明野しいのみ保育園 令和6年5月31日発行



雨の日が続く時期がきます。雨が続きと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては恵みの雨。私たちにとっても、少し見方を変えれば自然からの素敵なプレゼントかもしれません。雨に濡れた美しいあじさいに優しい雨音。そして雨上がりのにおい……。ぜひ今だけの素敵なプレゼントを探しながら過ごしてみてください！6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。これからも健康な歯でまいにちおいしくごはんが食べられるように、この機会に毎日の歯磨きを見直してみてください。



むし歯に なりにくい人は？



オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくない！



★ **しっかり**
歯みがきをする人



★ **よく噛んで食べる**人



★ **お菓子を
あまり食べない**人

☆保育園での歯磨きについて歯科 医に尋ねました☆

前年度アンケートでご意見をいただきました給食後の歯磨きの取り組みですが、嘱託医に相談し協議した結果、園での歯磨きはしないこととなりました。歯磨きの効果としては朝、夕食後と大事なのは「仕上げ磨き」だそうです。習慣がついていくという観点からも大切であると考えますが、朝、夕の歯磨き、仕上げ磨きをしっかり行うことで虫歯予防になり、園内ですることでの危険防止や衛生面からも考慮したうえで歯磨きの再開は見合わせる結果となりました。ご理解のほどよろしく
お願いします



ジメジメした日も熱中症に注意しましょう！

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。湿度が高い日は汗が蒸発しにくく体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

(熱中症予防のポイント)

- ・こまめな休憩と水分補給
- ・脱ぎ着しやすい服装
- ・屋外では帽子をかぶる
- ・軽い運動で暑さに慣れておく

気温だけでなく湿度もチェックし水分補給や休憩などで熱中症対策を徹底していきましょう！

