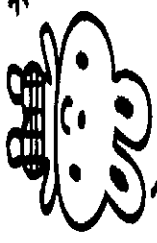


6月

ほけんだより

平成27年6月1日

南日野保育園



夏のような暑さの6月。知らず知らずのうちに熱中症にもかかってしまっています。水分補給や帽子をかぶるなど体調に気をつけて、梅雨の時期を乗り切りたいと思います。

～おしらせ～

<尿検査>

対象	3・4歳児
提出日時	4日(木)
	登園時

<園児健康診断>

対象	全園児
日時	11日(木)
	9時

*年二回必ず受診をしながらはいただけませんので、なるべくご協力お願いいたします。

<身長体重測定と健康指導>

対象	全園児
日時	17日(水)

ぎょう虫検査のご協力
ありがとうございました



水分の妨げを避けよう

体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに察しづらくなる場合があります。

- ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。
- ②飲み物は、冷やし過ぎない。
- ③一度に大量に飲まない。
- ④運動の前後にこまめに水分を接種する。

という4つの点に注意して上手に水分をとみましょう。



6月4～10日は歯と口の健康週間

食べたらすくずに歯を磨く習慣を

虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。だ液の質と量や虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯みがきの回数や方法が関係しています。

ブラッシングができるようになる2歳くらいからは、自分で歯みがきした後、大人がブラッシングで仕上げてください。食後の歯磨きを習慣にしていきたいです。

