



# 6月の保健だよ!

ア리가行列をつくると… 鳥や虫が低く飛ぶと… ネコが顔を洗うと…

昔からいわれる、天気に関する言い伝えです。どの言葉も、後に続くのは「雨」。

雨の日が続くと体調を崩しやすく、気分もどんよりしがちですね。気圧が変動したり、気温差があったりするので体が疲れやすくなります。さらに今年は新型コロナウイルスが追い打ちをかけています。しっかりと睡眠をとって、生活リズムに気を付けましょう。

## 虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



※コロナウイルス感染予防のため、保育園での仕上げみがきをやめています。おうちでの仕上げをよろしくお願いいたします。

6/11(木)内科健診

6/18(木)に歯科検診があります。

9時までの登園にご協力ください。



## 楽しいプールあそびのために

子どもたちが大好きなプール遊びが6/25～(予定)始まります。楽しく安全に遊べるようにご家庭で以下の事をお願いします。

- 1 毎日お風呂に入り、洗髪する
- 2 つめは短く切る
- 3 耳鼻科で耳掃除をする
- 4 朝ごはんをしっかり食べる
- 5 たっぶり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

## 赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの?

大人に比べて子どもは汗かき。特に0～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが潤いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

### 水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう

## 熱中症に気をつけて!

今年は家で過ごすことが多くなり、そのせいで暑さに慣れていないといえます。

少しずつ密を避けての運動や、1週間に1度はシャワーでなく湯船につかるなど汗をかいて体を慣らしていくことが大切です。

