



保健だより

しあわせの丘こども園
令和4年5月25日



日中は汗ばむ季節になってきました。天気や気温の変化が激しいこの時期は、熱中症の予防も大切です。園でも、お茶を飲む回数も増やして、対策をしていきます。ご家庭でも、バランスの良い食事の摂取や、早寝早起きを心がけて、体調管理を行ってください。



むし歯を予防しましょう

6月4日からの1週間は「6(む)4(し)」にちなんで、「歯と口腔の健康習慣」となっています。大人になっても健康な歯で過ごすために、今のうちから、良い習慣を身に付けましょう。

☆よくかんで食べる

よくかむと唾液がよく出ます。唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがあります。「よくかんで」といっても子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類などかみごたえのある食材を取り入れましょう。

☆おやつは時間を決めて食べましょう。

遊びながらおやつを食べたり、食後に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。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子は要注意です。

🌸健診のおしらせ🌸

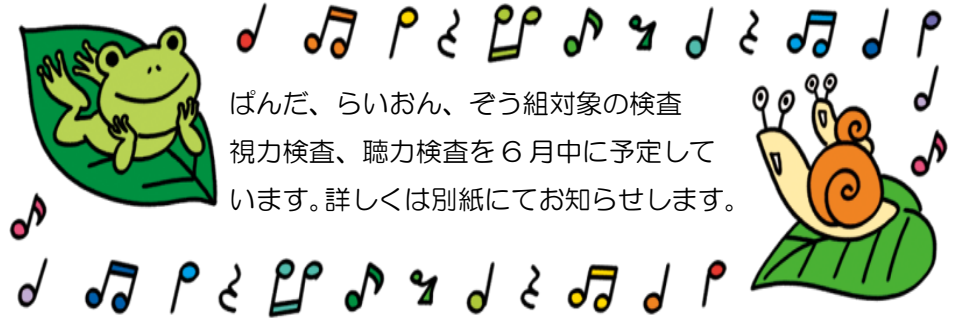
〈内科健診〉

園医 石井武文先生 (いしいこどもクリニック)
6月8日(水) 9時30分開始

〈歯科健診〉

園医 安川寿男先生 (安川歯科医院)
6月16日(木) 9時30分開始

※当日は遅れないように登園してください。
結果は翌日以降にお知らせいたします。



ぱんだ、らいおん、ぞう組対象の検査
視力検査、聴力検査を6月中に予定して
います。詳しくは別紙にてお知らせします。

少しずつ日中の気温が上がってきて、熱中症も心配になってきました。園では、熱中症対策として6月から『スポーツドリンク』の提供を行います。提供時間は活動によって異なりますが、お外遊びの後や、プール遊びの後などになる予定です。