



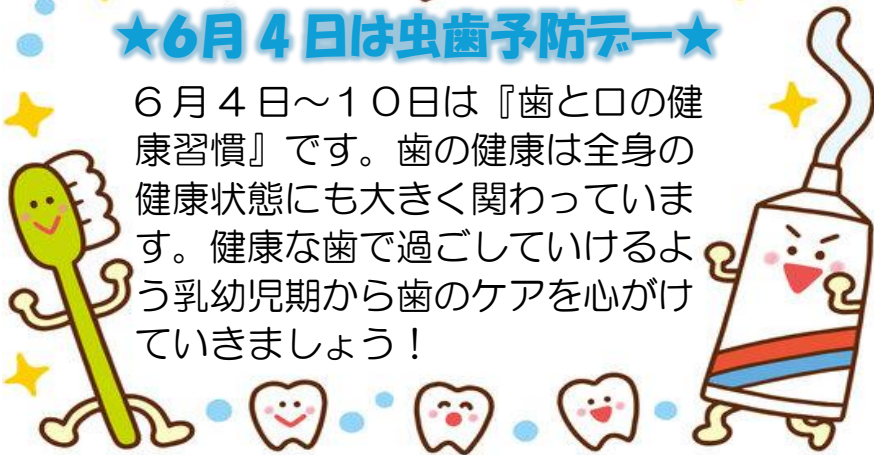
ほけんだより



梅雨の季節になりました。天気が変わりやすいこの時期は急に暑くなる日があったりと体調を崩しやすいです。こまめな水分補給や衣服の調整、室内の温度調整に配慮していきましょう。また、バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気にすごしていきましょう！

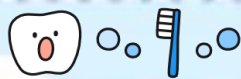
★6月4日は虫歯予防デー★

6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』です。歯の健康は全身の健康状態にも大きく関わっています。健康な歯で過ごしていけるよう乳幼児期から歯のケアを心がけていきましょう！



6月11日 歯科健診があります

六ッ川西保育園さんで行います。保育園バスで向かうため当日の朝は9時15分までに登園して頂くようご協力お願いします。



歯みがきのポイント



- ▷ 膝の上に子どもの頭を乗せ、**寝かせみがき**をします
- ▷ **鉛筆と同じように**歯ブラシを持ち、**軽い力**でみがきます
- ▷ **奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯と歯の間、歯の裏**は特に丁寧にみがきます
- ▷ 前歯は歯ブラシを **90度**にあててみがきましょう
- ▷ 歯と歯茎の間は歯ブラシを **45度**にあてましょう

虫歯ゼロの歯を目指して
1本ずつ丁寧に
みがいていきましょう ✨



～梅雨の時期の注意点～

☑食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。**血便や激しい腹痛、頻回な嘔吐・下痢等**の症状がある場合はすぐに受診しましょう。

☑事故

雨の日は傘をさすことで**視界が悪くなったり、滑りやすく転倒したり、事故の危険性が高まります**。十分に注意しましょう。

☑かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。**汗をかいたら着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うように**しましょう。

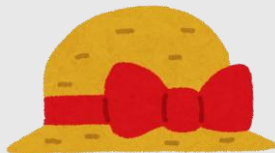
☑熱中症

暑い時期だけでなく**気温が上がり始める時期にも危険があります**。梅雨の時期はジメジメと湿度が高く、からだ暑さに慣れていないため注意が必要です。

熱中症は予防が大切！



気温に合った
服装



帽子の着用



水分補給



お散歩中もしっかり
水分補給しているよ♪



【おねがい】

日中暑い日が増えてきました。お洋服のストックに半袖シャツを入れて頂けると、衣服の調整が可能です。また、雨の日は冷えたりと寒暖差がある為、長袖のシャツもストックに数枚ご用意ください。ご協力をお願いします。