



ほけんだより 6月



スポキッズ
なかよし保育園

令和4年5月31日発行

担当 伊藤恵利子

梅雨の季節になりました。この時期は、急に暑くなる日や雨でひんやり肌寒い日もあり、体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりとるなどの工夫をして、体調を整えて雨にも負けず元気いっぱい過ごしていきましょう。

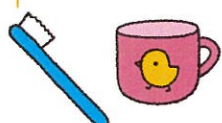


6月4日「虫歯予防デー」



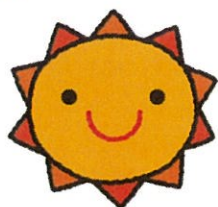
毎年6月4日～10日は日本歯科医師会、厚生省、文部省が定める「歯の衛生週間」です。

虫歯を予防する為には歯磨きが一番大切です。おこさまが歯磨きをした後は、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噛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。



食中毒に気をつけましょう

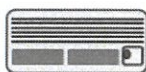
気温や湿度が高くなり、食中毒が心配な時季になってきました。食中毒予防の三原則は、**食品に原因菌をつけない（清潔）・増やさない・殺菌する**です。また体調を崩していたり抵抗力が弱っていたりしても食中毒を起こしやすくなります。みんなで気をつけていきましょう。



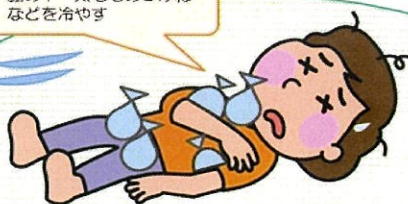
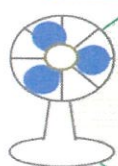
そろそろ熱中症にも注意が必要です！



- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



首の周り・脇の下・太もものつけねなどを冷やす



飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる



乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%と言われています。上がった体温を、汗をかくことで下げている為こまめな水分補給が必要になります。こども達に一番適している飲み物は、**水**または**麦茶**です。イオン飲料は、塩分の取りすぎになる事があるので気をつけましょう。

またジュースは、糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にも繋がります。上手な水分補給で、熱中症予防をしていきましょう。

※応急処置をしても治らない場合は医療機関を受診してください。