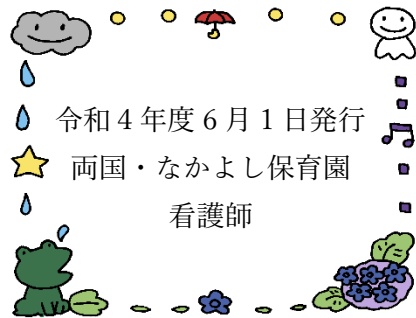




ほけんだより



令和4年度6月1日発行
両国・なかよし保育園
看護師

梅雨の季節になりました。湿度・室温ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境づくりに配慮し、毎日のお子さんの体調変化に気をつけていきたいと思えます。

6月の保健行事

乳児健診：6月2日10時

0・1・2歳児さんは登園のご協力をお願いします。

歯科検診：6月9日10時

全園児対象です。登園前にしっかり歯を磨いて来て下さい。

5月の感染症

なし



歯と口の健康習慣について

6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。

虫歯予防の4つのポイント

① 食べたら歯を磨く習慣を

食後30分以内に磨くことで、菌の繁殖を抑えます。

② 栄養バランスの良い食事を

バランスの良い食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また骨や歯に良いとされるカルシウムは、ビタミン類やリンと一緒にとることで吸収されやすくなります。

③ 規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなどし、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

④ 定期的に歯科検診を

虫歯は早期発見し、治療することで、永久歯に影響を残さずに進みます。



マスクについて

保育園でのマスク着用に関して、基本的に2歳児以上は着用しています。ただ、体を動かす際、午睡の際はマスクを外して過ごしています。これからの季節は気温が上がり、熱中症の危険性があるため、お散歩の行き帰りもマスクを外して過ごします。また室内であっても、気温や息苦しさの有無、体調の変化に合わせて、その都度、臨機応変にマスクの着用は検討していきます。

