

6月 ほけんだより

黒田こども園

R7.5.23発行

看護師 横田

6月4日はむし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。園では昼食後、歯みがき指導を行っています。

ご家庭でも食後すぐに歯を磨く習慣を付け、必ず大人が確認するようにしましょう。

正しく磨くためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、出来るだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。

水分補給が大切です

人は汗をかくことで、体温調整しています。体内の水分が不足すると汗が出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ

正しい水分補給はどっち？

- ① 飲み方は？
A 一度にたくさん飲む
B 小まめに数回に分けて飲む
- ② 飲むなら
A ジュース
B 水や麦茶
- ③ いつ飲むの？
A のどが乾いたら飲む
B のどが渇く前から飲んでおく

答え

- ① Bのこまめに数回に分けて飲む
② B水や麦茶
③ Bのどが渇く前から飲んでおく

脱水は気付くのが遅くなり、急変しやすいです。症状が出た時には、早目の病院受診をしてください。

食中毒に要注意

温度と湿度が高くなるこれからの季節、食中毒が多く発生する時期となります。お弁当は、当日の朝に十分加熱したものを入れ、熱いものと冷たいものは一緒に入れないようにしましょう。またお弁当箱は、熱湯消毒を心がけましょう。

内科検診のお知らせ

6月20日

すみれ組
もも組
れんげ組

6月25日

さくら組
うめ組
たんぽぽ組

