

ほけんだより

6月号

令和6年6月1日

あおぞら多摩平保育園
あおぞら東豊田保育園
あおぞら東豊田保育園旭が丘分園

梅雨の月になりました。天気と気温の変化が激しいこの時期は
体調を崩しやすく、熱中症の危険も高まります。
体温調節やこまめな水分補給をこころがけましょう



6/4 は虫歯予防デー

口の中にいる虫歯菌が、食べ物や飲み物の中の糖분을エサにして酸を発生させて、歯を溶かすことでできます。

特に乳歯は虫歯になりやすく進行も早いのでしっかり予防しましょう。

歯が生えていない0歳児も噛むタイプの歯ブラシをつかったりガーゼで優しく拭くなどして口の周りを触られることに慣れておくと良いです。



※6/6に園での歯科検診があります。

虫歯を予防するために



食べた後磨く習慣をつけましょう。歯磨きを嫌がる時は、食後に水やお茶を飲んだりうがいをするのも一つの方法です。



よく噛んで食べましょう。唾液には口の中をきれいにし、虫歯を防ぐ効果があります。よく噛むとよく唾液がでます。

効率的な水分摂取方法

起床時・就寝時 入浴前後
遊びの前後途中など
少しずつこまめに飲むと良いです。

飲むものは水や麦茶がおすすめです。
イオン飲料やジュースは糖分が多い為
飲み過ぎには注意しましょう。

熱中症予防

人は汗をかくことで、体温を調節しています。水分が不足すると汗が出ず、体温が上がってしまいます。特に乳幼児は体内水分量が体重の70~80%と多く、こまめな水分補給が大切です。



水遊びなど、外で遊ぶ機会がふえます。
登園時に虫除けスプレーをするなど虫対策をお願いします。