



# 6月のほけんだより



令和5年6月  
東広島市立郷田保育所  
Tel.(082)425-0576

梅雨の季節になりました。雨の日が多くじめじめする日が増えます。湿度・温度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や汗の始末に気をつけて、元気に夏を乗り切りましょう。また、細菌やウイルスが繁殖しやすい季節でもあります。引き続き感染症・食中毒にも気を付けましょう。

## 6月4日はむし歯予防デー しっかりはみがきをしましょう

### 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
- 柔らかい力で、できるだけ細かく動かす



☆桃組は、6月5日（月）から食後はみがきを始めます。歯ブラシを持ってきてください。



6/16(金)に歯科健診があります。なるべく休まないようにお願いします。受けられなかった方は、後日受診をお願いします。

### よく噛むことの大切さ

食材をよく噛んで食べることで、唾液がしっかり出て、虫歯も予防されます。

### よく噛むためには…

- \*食材を大きくカットし、子どもが自然に食材を前歯でかじり取るよう促す。
- \*根菜類を使った料理やスティック野菜などよく噛むことができるメニューを多く取り入れる。
- \*姿勢が悪いと前かがみになり、下顎が動きにくく、咀嚼しにくい。足の裏をしっかりと床につけて姿勢よく食べるようにしましょう。

### 食中毒にご注意ください

気温と湿度が高くなるこれからの季節は食中毒が多く発生する時期です。ご飯を入れるときには、よく冷ましてフタをするようにしてください。



## ☀️暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



### 4. 室温管理

高温・多湿になると室内でも熱中症は起こります。冷やしすぎに注意してエアコンを上手に使い、設定温度は27°C~28°Cを目安にしましょう。

