



6月のほけんだより

令和6年6月
東広島市立郷田保育所
TEL(082)425-0576

6月といえば、梅雨の季節ですね。この時期は、むし暑い日肌寒い日があり、体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整え、熱中症にも気を付けて、毎日元気に過ごせるよう心がけ、子どもの様子に気を配っていきましょう。

歯の健康～6月4日～10日は歯と口の健康週間です～

きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことは、とても重要です。大切な歯をむし歯から守るためにも、むし歯の要因や予防についての理解を深め、ご家庭と保育所とで連携を図っていきましょう。

保育所では、
毎日みがきやうがい
をしています。
ピカピカきれいで丈夫
な歯にな～れ！



★むし歯予防の4つのポイント★

大切な歯をむし歯にしないために、
次の4点に注意しましょう。



食べたらずき習慣を

食後30分以内に磨くこと
で、菌の繁殖を抑えます。

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、あらゆる面において
悪影響を及ぼします。



バランスの良い食事を

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは
抑えられ、また、骨、歯に良いとされるカル
シウムはビタミン C やリンと一緒に摂ること
で吸収されやすくなります。



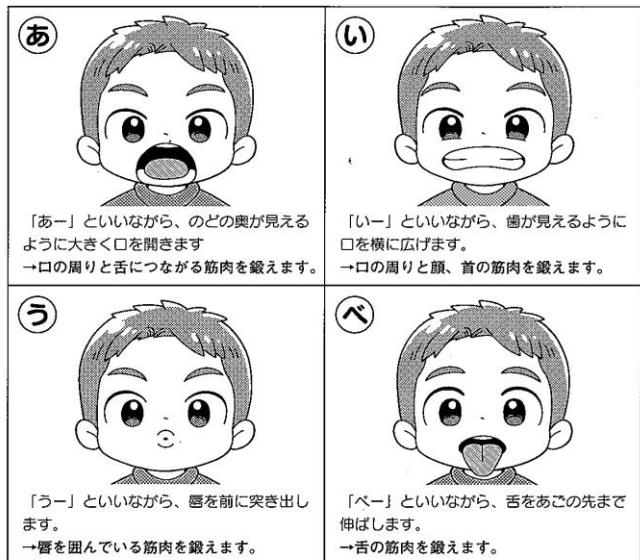
定期的に歯科検診を

むし歯は、早く治療することで、
永久歯に影響を残さずに済みます。



あいうべ体操をやってみましょう

あいうべ体操は、口の周りや舌の筋肉を鍛えることで口を閉じやすくして、口呼吸を防ぎます。する時は、ゆっくりと大きく口を開けます。ご家庭でもお父さんと一緒にやってみましょう。



★年間保健行事

内科検診・歯科検診・尿検査・・・年2回

嘱託医・・・(内科)こまざわ小児科

・・・(歯科)宗近歯科医院

身体計測・・・毎月

・体計測の結果は、出席ノートの後ろ側に記載していますので、ご覧ください。

保健行事の詳しい日程は、保育所だよりでお知らせします。

★感染症による欠席状況、お願いなどホワイトボードに掲示してお知らせします。送迎の際に目を通し確認してください。