



# ほけんだより 6月号

令和3年6月  
どりーむ保育園

6月が始まろうとしています。新しい生活に慣れていく反面、この時期は暑くなったり、梅雨のジメジメとした環境で体調を崩しやすいです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、生活リズムを整えていくことが大切になります。熱中症にも気をつけましょう。また、6月4日はむし歯予防デー。歯やお口の中の健康を守っていくことができるように、今月はむし歯の要因や予防について紹介します。

## むし歯予防デー(6月4日～6月10日) ※園内歯科検診は6/11(金)です

健康な歯を保つためには、歯みがきがとても大切!

甘いもの=むし歯ではなく、ダラダラ食べることが一番キケンです!!

「食べたらみがく」を基本に、1日1回は、お子さまの歯をみてあげましょう♪



### この時期に身につけたい歯と口を守る習慣

- 食事はできるだけ決めた時間にとり、それ以外の時間にダラダラ食べさせない。
- 早寝早起き、たっぷり体を動かして遊ぶなど、生活リズムを整える。  
(ダラダラ食べの防止にもなる)
- 乳歯がそろったら、噛みごたえのあるものをしっかり噛んで食べさせる。
- 飲み物はできるだけ水かお茶にする。
- 仕上げ磨きを行う。(小学校の中学年くらいまで続けるのが理想です)



### 緊急事態宣言発令による登園についてのお願い

○発熱時(めやす37.5℃以上)や呼吸器症状(咳・鼻水等)の受け入れはできません。

ただし、呼吸器症状に関しては医師の診察により感染性のないものと判断された場合は登園可。

○本人以外の同居家族(保護者や兄弟)の発熱時も受け入れはできません。

よろしくお願ひします

○PCR検査を受けた場合は速やかに園へ連絡をお願いします。



### 園での服装について

基本的に動きやすく、体温調節のしやすい通気性、吸水性のある服装でお願いしております。また、汚れを気にせず遊ぶことができ、長いひもや飾りの付いていない物、フードの付いていない洋服にしてください(ひもや飾りは遊具にひっかかるなど、思わぬ事故の原因となります)。ご協力をお願いいたします。

女の子のロングヘアは結んでの登園をお願いします。



### 梅雨の時期の注意点

#### ■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。調理する時には必ず手を洗いお弁当は十分に加熱した物を入れてください。

#### ■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

#### ■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、クーラーで急に体を冷やすとかぜをひきやすくなります。汗をかいたらすぐに着替えるなど体温調節を行い体調を崩さないよう気をつけましょう。