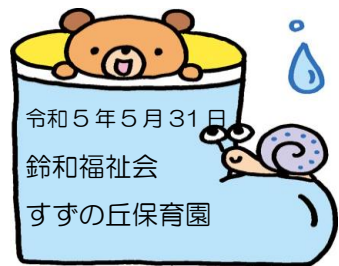




## 6月ほけんほけんだより



これから梅雨に入り、外遊びができない日も多くなってきます。天気や気温の変化が激しいこの時期には熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気を付けて行きましょう。



### 虫歯

### は食べ方で防ぐ!?

## 6月4日は虫歯予防デー

こんな食べ方が虫歯のもとに

### だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

### やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

### おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



### よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



## 歯科検診のお知らせ

6月13日(火)

9:00より(0歳児~)

当日の朝は朝食後に歯磨きをして登園してください。

欠席をした場合には個人で受診をしていただくこととなりますので、なるべく欠席のないようにお願いします。

## お知らせ



6月から発熱時の対応が変更になり(37.5℃で連絡、38.0℃でお迎えになります)、健康観察カードの提出はなくなりますが、お子さんの様子をよく観察して、いつもと違う点・気になることがありましたら登園時に報告をお願いします。健康観察カードは園で保管します。

