



## 月号 ほけんだより

KAEDE HOIKUEN  
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.  
CRESCENDREAMS



発行日 / 令和6年6月1日

渡邊 摩也



梅雨の季節になりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと天候差が大きく、体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと取り、元気に過ごせるようにしていきましょう。また、衣服の調整にはいつも以上に気を配っていきましょう。

### ＊ 梅雨の時期の注意点

#### 梅雨の頃はこんな状態です

- ・高温多湿になる上に、体が暑さになれていません。
- ・カビが生えやすく、食べ物が腐りやすいです。
- ・胃腸が弱りやすく、腹痛、下痢などを起こしやすいです。
- ・汗が出て、体がジメジメします。
- ・汗は乾きにくく、ほこりやあぶらを皮膚に残しやすいです。



#### こんなことに気を付けていきましょう

- ・「熱中症」になりやすいので、こまめな水分補給をして注意していきましょう。
- ・カビが増殖しやすいので、黒いポツポツや汚れのひどい衣類は衛生的によくないので新しいものに取り換えましょう。
- ・食べ物は新鮮なものを料理し、きれいな食器を使いましょう。
- ・手はこまめに洗いましょう。
- ・衣服は汗を吸いやすい物にして、こまめに着替えましょう。

### ＊ 6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

歯科健診の際は歯みがきなど、ご協力ありがとうございました。

健診では、歯がよごれていないか。虫歯はないか。歯並び、かみ合わせなどに異常がないか。歯ぐきが腫れていないか、などを診ました。



#### 歯を大切にするためには…

- ・食事はよく噛んで食べましょう。
- ・食事のあとは、歯みがきを行い、歯みがきができないときは、ブクブクうがいの中をきれいにしましょう。
- ・お子様がみがいた後は、仕上げみがきをしましょう。
- ・栄養バランスの良い食事を取り、規則正しい生活をしましょう。
- ・定期的に歯科健診を受けましょう。虫歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずすみませす。

### ＊ 5月の感染症報告

- ・アデノウイルス 1件
- ・感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)1件

感染症に罹患後登園する際には【登園許可書】の提出をお願いいたします。