

# 6月 ほけんだより

2024年6月1日  
もりのなかま保育園 中野栄園  
看護師 窪田



梅雨の季節になりました。

暑い日が続いたり、肌寒い日があったりと気温が安定せず、体調を崩しがちです。  
バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり元気に過ごしていきましょう。

## ☆6月4日～10日は歯と口の健康習慣☆



### 食べる時は良く噛みましょう！

- \*口周りの筋肉をよく使う事であごの発達を助け  
言葉の発音がきれいになります。
- \*脳に流れる血液量が増えるので、子どもの脳の発達に繋がります。
- \*唾液が増え、虫歯や歯肉炎予防になります。

### 虫歯を予防するためには歯磨きが一番大切です！

- \*仕上げ磨きの理想は1日3～4回ですが、難しい場合は就寝前だけでも必ず  
行いましょう。
- \*時間があるときは歯間フロスを行うとより良いです。

### 食中毒に注意！

- じめじめした梅雨から夏にかけては食中毒が発生しやすい時期です。0～3  
歳児は食中毒になると下痢・嘔吐・腹痛などの症状以外に痙攣や意識がなくな  
ったりと重症化しやすい為、予防に努めましょう。
- \*調理するときや食事をするときには忘れず手洗いを行う。
  - \*新鮮な食材を使用し、魚や肉はしっかりと加熱する。
  - \*まな板や包丁はまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する。