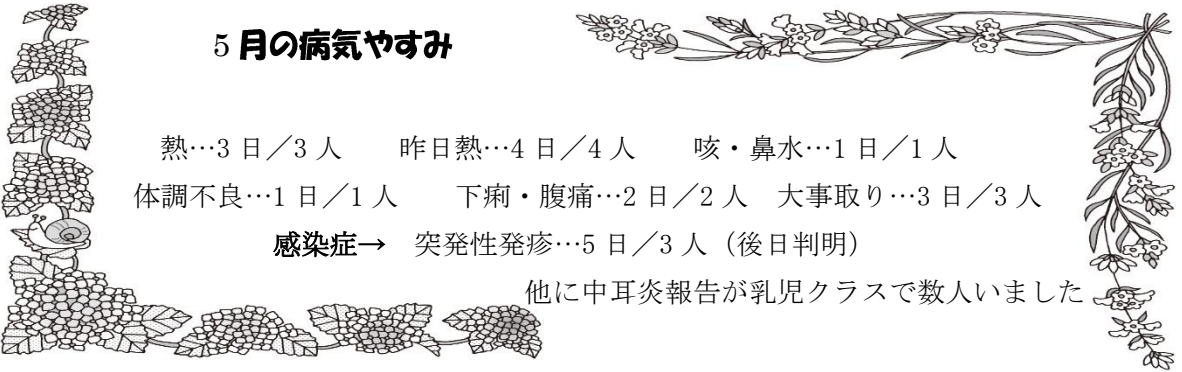


6月。梅雨に入りますね。雨の日が続くと晴れの日に外で元気に遊べる楽しさが分かりますね。
6月4日から10日は歯と口の健康習慣です。虫歯になって初めて歯の大切さがわかる…なんてことにならない様に、歯を磨きましょう！きりん・ぞうの皆には5/22 歯磨きのお話をしました。

5月の病気やすみ

熱…3日/3人 昨日熱…4日/4人 咳・鼻水…1日/1人
体調不良…1日/1人 下痢・腹痛…2日/2人 大事取り…3日/3人
感染症→ 突発性発疹…5日/3人 (後日判明)

他に中耳炎報告が乳児クラスで数人いました



これって、なんで **歯** にいいの？

◇食物繊維が多い



よくかむので、
歯の表面を
きれいにします



- ・干しいたけ
- ・ごぼう
- ・レタス
- ・切干大根。きのご類

◇噛みごたえがある



歯ぐきに刺激を与えて、
歯周病を予防します。だ
液がよく出るので、口の
中がきれいになります



- ・さきいか
- ・みりん干し
- ・たくあん
- ・フランスパン

◇カルシウムが多い



歯の質をよくします



- ・乳製品
- ・大豆
- ・小魚
- ・小松菜

カルシウムの
吸収をよくするビタミンDも
一緒にとろう！
ビタミンDが多いのは、
魚介類やきのこ類



全園児歯科検診は 6月14日(木)9時～ひよこ組よりスタートです アンケートお忘れなく！



夏の準備

暑さに強いからだを つくっていこう！

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを
「暑熱順化」と言います。



すでに気温の変化に追いつけず、
熱中症に似た症状が出ています。

暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ！
おうちのお手伝い！

毎日軽くからだを動かして、
しっかり汗をかけるからだ
をつくりましょう。

お風呂は
湯船につかり



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、
設定温度は高めにしましょ
う。