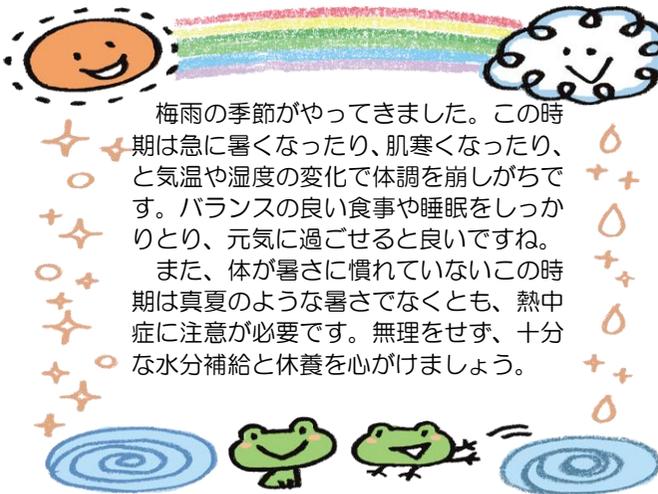


# 6月ほけんだより

2023年6月1日  
晴見保育園



梅雨の季節がやってきました。この時期は急に暑くなったり、肌寒くなったり、と気温や湿度の変化で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り、元気に過ごせると良いですね。また、体が暑さに慣れていないこの時期は真夏のような暑さでなくとも、熱中症に注意が必要です。無理をせず、十分な水分補給と休養を心がけましょう。

### <お知らせ>

★0歳児健診  
6月8日(木)9:15~

★全園児歯科健診  
6月15日(木)  
9:30~  
体調不良以外は登園し、健診を受けられるようご協力をお願いします。

### 歯みがきを楽しく!

歯みがきが苦手な子には次の方法を試してみてください。

**こまめに休みを入れる**

歯ブラシがずっと口の中にあると苦しくなります。様子をうかがいながら、こまめに休みを入れましょう。

**歯みがきソングを流しながら**

「歯みがきは楽しい」と思えばバッチリです。笑顔でみがいてあげてください。

**絵本を読んでも**

「歯みがきの大切さ」がテーマの絵本はたくさんあります。スキンシップの一環としても良いですね。

### 口呼吸はデメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちゅと開いている…そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。

- 口の中が乾燥してだ液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。

### 夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

### 紫外線を防ぐ4つのポイント

- 1 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- 2 つばの広い帽子をかぶる
- 3 日焼け止めを塗る
- 4 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう!

### 日射病 熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といえます。

### 予防のポイント

|  |   |
|--|---|
| <b>炎天下であそばない</b><br>日ざしが強いは、午前10時ごろ~午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。 | <b>ベビーカーは短時間で</b><br>ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもりやすい。長時間の移動は避けましょう。 |
| <b>外と家との温度差に注意</b><br>涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。             | <b>子どもを一人にしない</b><br>子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。         |
| <b>つばの広い帽子をかぶる</b><br>頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。                    | <b>こまめな水分補給</b><br>少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。                     |

### 雨の日の身支度、ここをチェック

雨の日は視界が悪く、交通事故の危険があります。動きやすく扱いやすい雨具を選びましょう。いつもより時間に余裕を持つと安心です。

**傘は**

- 先端がとがっていないものを。
- 体に合った大きさのものを。就学前で45cmくらいが適切なので、1~3歳ごろはもう一回り小さいほうが扱いやすいでしょう。
- 持ち手はデザインより持ちやすさを重視します。大きすぎる、細すぎるものは避けて。

**レインコートは……**

手が自由に動かせよう。そでが長すぎないものを。

**長靴は……**

大きすぎると脱げやすく、重いと動きにくいので、軽くてびったりのものがよいでしょう。

雨具は目立つ色で、軽く、動きやすいものがおすすめです。

### 朝ごはんを食べて元気な1日

朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温を上げ、体が目覚め、血糖値が上がって脳の働きを活発に。心も体も健康な1日を過ごすため、しっかり食べて登園しましょう。