



6月のほけんだより



平成 28 年 5 月 31 日発行
軽野 保育園

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう。

歯科検診のお知らせ
6月10日(金)9時～

欠席しますと、後日個人受診していただくこととなりますので、なるべくお休みのないようにご協力ください。

歯科医師にお子さんの歯に関する事で、質問したい事等がありましたら、担任へお伝え下さい。

当日は、朝食後に歯磨きをよくしてから登園しましょう。

6月4日は虫歯予防デーです

正しく磨くためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



背中が曲がっていませんか？

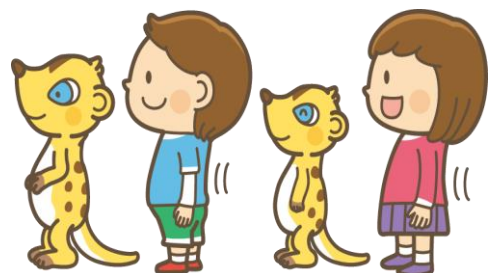
日本体育大学の教授らが1978年から5年おきに実施している調査の最新データ(2015年)では、着席時に「姿勢がぐにやりとなる子」が増えていると感じる教員などの割合は、保育所で72.4%、小学校では63.2%に及ぶ。小学生は78年調査の44%に比べ大幅に増加している。

教授らは、「姿勢が悪くなると、やる気や集中力など脳神経に関わる働きも低下してくる。姿勢を正すため、睡眠と覚醒のリズムを整え、外でよく遊んでほしい」とはなしている。(2016.2 東京新聞より)

姿勢がよくと、気持ちもしゃきっと前向きになります。子ども達に「背中がまっすぐだとカッコいいよ！」と声をかけてあげて下さいね。

よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。



小さい時からの習慣づけが大切です！