



平成30年5月31日発行

軽野保育園

看護師 笹浪寿恵

6月のほけんだより

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、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。生活のリズムを整えて、衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにお願い致します。



6月4日は虫歯予防デー



むし歯予防4つのポイント



食後 30 分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミン類やリンと一緒にすることで吸収されやすくなります。



生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずすみずみです。



食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- 5 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する



内科健診があります

6月7日(木)12時50分~

嘱託医 野口英一先生

●前日におうちでできてほしいこと●

- ・お風呂で体をきれいにできてください。
- ・上半身は全て脱いで健診します。下着には名前を書いてきてください。
- ・髪の毛の長いお子さまは結んできてください。

