



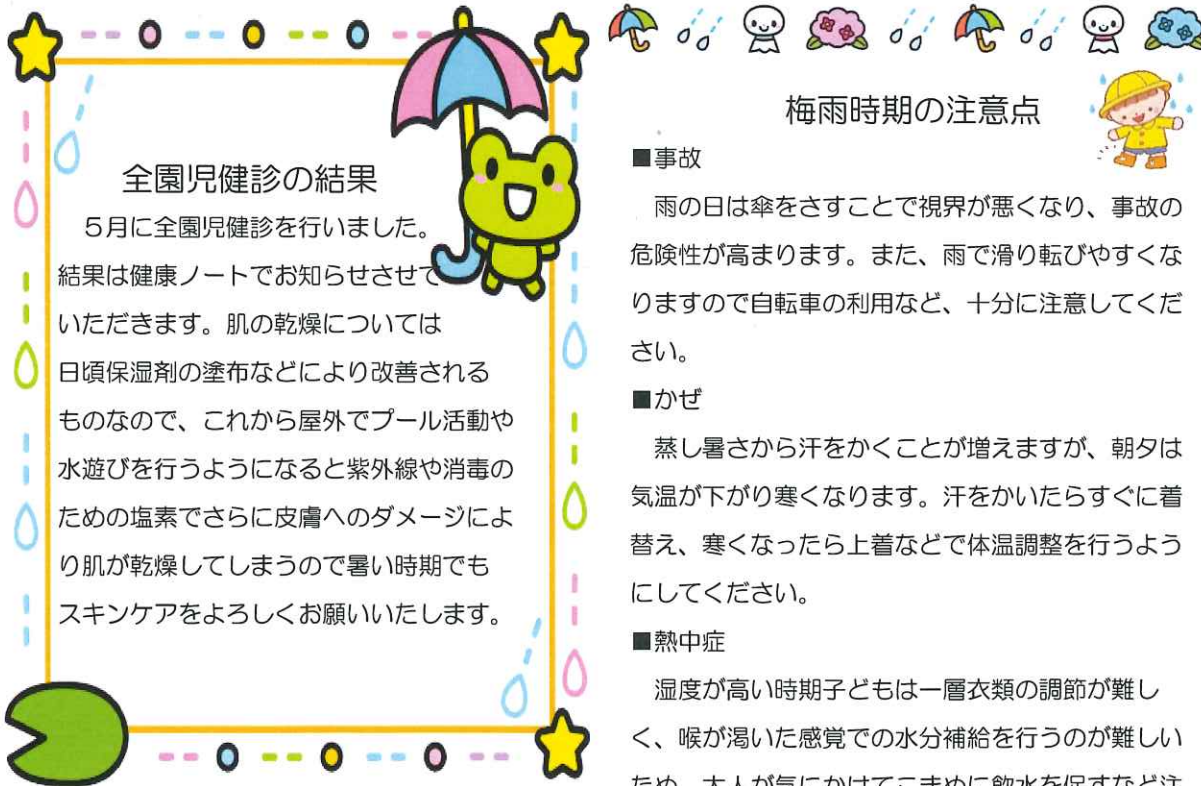
ほけんだより

～すくすくげんき～

体洗いの練習してみよう

プール活動が始まるとプール前に自分でおしりを洗うようになります。

3歳児クラスに入った頃から少しずつお風呂の時にはプライベートゾーンとして自分の体を自分で洗えるように教えながらお風呂の時間を過ごすようお願いいたします。できない部分は手伝っておしりの洗い方など就学ごろまでには自立できるよう関わってみてください。



全園児健診の結果

5月に全園児健診を行いました。

結果は健康ノートでお知らせさせていただきます。肌の乾燥については日頃保湿剤の塗布などにより改善されるものなので、これから屋外でプール活動や水遊びを行うようになると紫外線や消毒のための塩素でさらに皮膚へのダメージにより肌が乾燥してしまうので暑い時期でもスキンケアをよろしくお願いたします。

梅雨時期の注意点

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑り転びやすくなりますので自転車の利用など、十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調整を行うようにしてください。

■熱中症

湿度が高い時期子どもは一層衣類の調節が難しく、喉が渇いた感覚での水分補給を行うのが難しいため、大人が気にかけてこまめに飲水を促すなど注意してください。

5月の健康状況

発熱：6名 インフルエンザA：24名

下痢嘔吐：2名 とびひ：2名 溶連菌：2名



～毎年6月4日から10日は「歯の衛生週間」です～

物を食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べる事に支障が出るため、体の成長にも影響します。大切な歯を虫歯にしないためにも次のことに気を付けましょう！

虫歯予防の4つのポイント

食べたらみがく習慣を！



食後30分以内に歯みがきをすることで、菌の繁殖を抑えます。

規則正しい生活習慣を！



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あらゆる面において体に悪影響を及ぼします。

バランスの良い食事習慣を！



バランスの良い食事で糖質を抑え、また、骨や歯に良いとされるカルシウムは、ビタミンCやリンと一緒に摂ることで吸収されやすくなります。

定期的に歯科受診を！



虫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。歯科健診で虫歯があった方は、早めに受診をして治療しましょう！

仕上げ磨きしてますか？

子ども達が自分で磨けるようになっても、まだまだ自力で正しく磨くことは困難です。出来るだけ長く仕上げ磨きをしてあげましょう。理想は小学校4年生までの継続です！

仕上げ磨きで歯を強く磨いたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げ磨きを嫌がるようになってしまいます。毛先が広がらない程度の力加減を目安に、優しく丁寧に磨いてあげましょう！



なぜ幼児がプライベートゾーンを知る必要があるのか？

低年齢の子どもたちに対する性被害は、性の認識がないために予防することができなかったり、性被害後にすぐに相談できなかったりする問題が指摘されています。ご家庭でもこの機会に「自分の体を守る事」についてお話をしていただければと思います。

プライベートゾーンを守るために…

○自分のプライベートゾーンは人に見せない・人のプライベートゾーンは見ない

○プライベートゾーンは人に触らせない・人のプライベートゾーンは触らない

○傷つけない

○清潔にする（お風呂で優しく洗う、汚い手で触らない）

★プライベートゾーンを触られたり、見られそうになったら、大きな声で「やめて！」という。声が出せないとすぐに逃げて、近くの大人に言う。