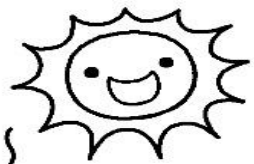


# ほけんだより 6月

令和4年5月31日(火) 雲雀丘学園幼稚園

まだ5月なのに夏のような暑い日が続いています。暑さに体が慣れていないこの時期は熱中症になりやすくなっています。熱中症になる原因としては、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。こまめな水分補給と、規則正しい生活を送って体調を整えましょう。



## こまめな水分補給を!

毎日たくさん汗をかきながら元気に遊んでいる子ども達。園では、外遊びの時は園庭に水筒を持っていき、こまめに水分補給をするように呼びかけています。お茶がなくなった時は園のお茶を補充していますが、課外教室も始まり園で過ごす時間が長くなってきていますので、水筒を大きめのものに変更する、2つ持たせるなど各ご家庭で工夫をお願いいたします。また、熱中症予防のためにポカリスエットなどのスポーツドリンクを持たせていただいてもかまいません。こまめに水分補給をして、熱中症に気をつけながら楽しく外で遊びましょう!



## 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・きのこ類

### ◆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

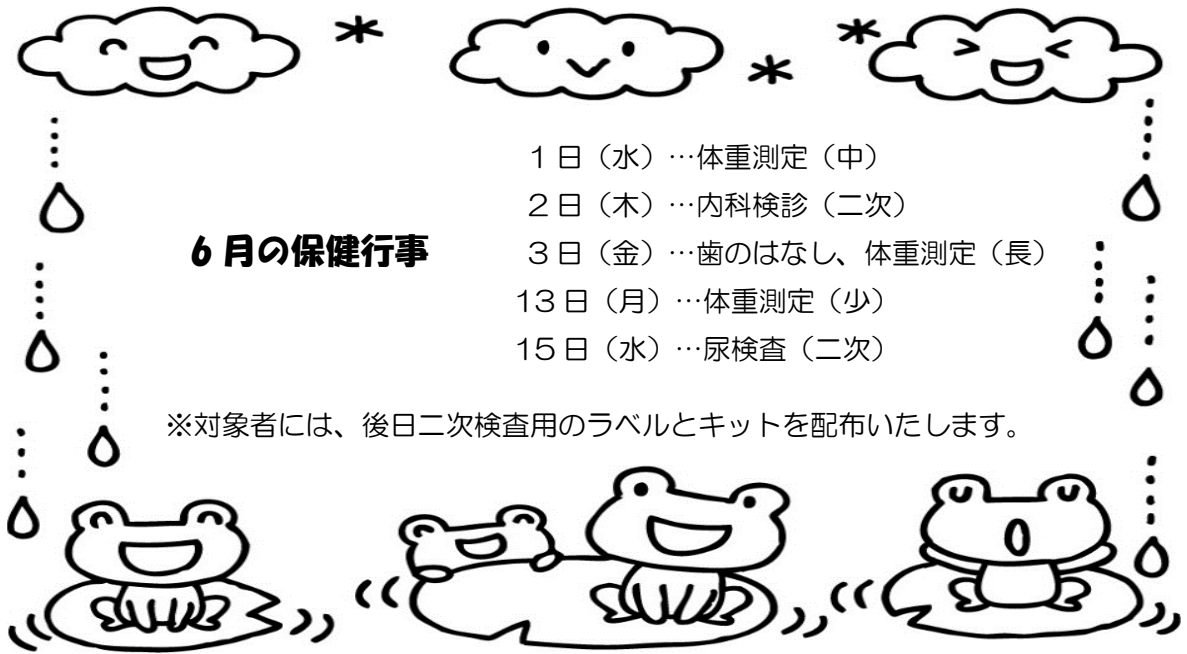


歯の質をよくします



・乳製品  
・小魚  
・大豆  
・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



## 6月の保健行事

- 1日(水) … 体重測定(中)
- 2日(木) … 内科検診(二次)
- 3日(金) … 歯のはなし、体重測定(長)
- 13日(月) … 体重測定(少)
- 15日(水) … 尿検査(二次)

※対象者には、後日二次検査用のラベルとキットを配布いたします。

## 健康診断が終わりました!

健康診断の結果をお知らせするプリントを配布しています。健康診断で、何らかの異常が認められた場合は、早めに各専門医療機関を受診し、治療あるいは指導を受け、6月10日(金)までに「治療報告書」を提出いただきますようお願いいたします。また、健康診断当日に欠席されていた方は、ご家庭から各専門医を受診して検診を受け、「検診結果報告書」をご提出いただきますようお願いいたします。



## 歯のプレゼントについて

歯科検診の結果、むし歯がなかった子に、賞状とプレゼント(ループ付きタオル)を渡しています。むし歯が見つかった子も、歯医者さんで治療してもらい、「治療報告書」を提出していただくとプレゼントをお渡しできますので、歯医者さんに行くきっかけとなるよう、声をかけてあげてください。よろしくお願いいたします。

