

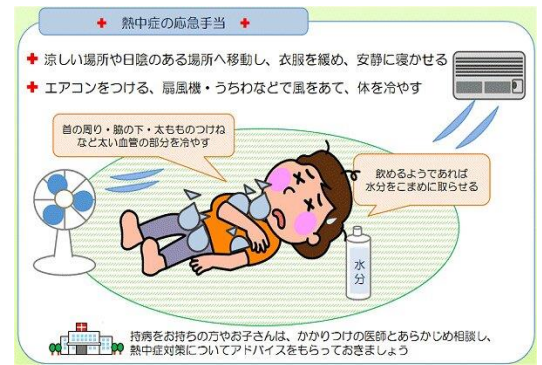


●ご存知ですか？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃しています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。

梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1. 温度だけでなく湿度や暑さ指数を参考に！
2. 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール！
3. のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を！



●6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です！

かむ こと大切です

<p>食べすぎを防ぎます</p> <p>満腹と感じるまでの時間ができるので、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>口の中を清潔にします</p> <p>唾液がたくさん出て、口の中の食べカスや細菌を洗い流します。</p>	<p>あごを発達させます</p> <p>永久歯の生えるスペースが確保されるので、歯並びがよくなります。</p>	<p>脳の発達を助けます</p> <p>かむ刺激によって、脳への血流が増え、脳の働きがよくなります。</p>	<p>味覚を育てます</p> <p>硬さや歯ごたえを感じ、しっかり味わうことが身につきます。</p>
---	---	--	---	---

たくさんかんで食べようね

「よくかんで」「しっかりかんで」と言っても、小さな子どもには分かりにくいのです。「たくさん」というほうが、回数と結びつけて考えることができ、実行しやすいようです。

こんな食べ方していませんか

- ほとんどかまずに、丸のみしている。
- 硬い食べものをいやがる。
- 片側ばかりでかんでいる。
- 口をしっかりと閉じずに食べる。

むし歯や口内炎などのために、食べにくいのかもかもしれません。お口の中をよく見てあげてください。

◇お知らせ◇

今年度の歯科検診は

6月11日(木) 9:30～ です。

年に1度の機会です。できるだけ受診するようにしましょう。朝ごはんのあとは、歯みがきやうがいをして、お口の中をさっぱりさせて登園してください。

気になることなどある方は、園医の先生に相談もできますので、事前に担任か看護師にお知らせください。

◇歯のお話し会をします◇

栄養士と看護師から幼児さんへお話しをします！
歯の役割や歯を強くする食べ物ってなんだろう？
歯の健康に対する意識付けや、健康を維持するために今からできることをみんなで知る機会にします。

●みんなで考えよう！ スマホ・動画との上手なつきあい方

お子さんがスマホや動画に夢中になる時間が増えていませんか？便利な反面、ちょっと心配なこともありますよね。「画面」との上手なつきあい方のヒントを紹介します。

★こんなことに気をつけてみましょう

- ・つい見過ぎてしまうので、「番組1本分だけ」など、ルールを決めると安心ですね。
- ・食事中や寝る前は画面をオフにして、ゆったりした時間を大切にしましょう。
- ・一人で見せるのではなく、ぜひ一緒に見て感想を言い合ってみてください。会話が弾む素敵な時間がもてそうですね。

★もっと知りたい方へ！

こども家庭庁から、保護者のかた向けに「子どものネット・スマホ利用」についての役立つリーフレットが出ています。ご家庭でのルール作りの参考になるヒントがたくさん載っているので、ぜひチェックしてみてくださいね。

【こども家庭庁：リーフレット】「スマホや動画とのつきあい方、ちょっと見直してみませんか？」

(こども家庭庁の公式サイトなどで検索してみてください。)

今月の予定

- 1日(月) もみじ組 身体測定
- 2日(火) あんず組 身体測定
- 3日(水) たんぼぼ組 身体測定
- 4日(木) もり組 身体測定
- 8日(月) うみ組 身体測定
- 10日(水) にじ組 身体測定
- 11日(木) 歯科検診(全園児)
- 25日(木) 園医診察(0歳児)

5月の感染症状況

RSウイルス感染症
もみじ組 1名

ばれっとの安全への取り組み

「担架検証訓練」

災害やケガで急いで運ばなければいけないときに備え、「クラスにある身近なもので担架の代わりになるか」を職員で実際に担いで検証しました！ブルーシートやバスタオルを使い、持ちやすさ、運ばれる人の安定性などをチェック。実用する際の注意点などを確認しました。

「さすまた講習会」

不審者対応の訓練として、さすまたを使った講習会を実施しました。職員が実際にさすまたに触れて使い方を確認すること、「不審者(やられる)側の役」も体験。不審者側の視点になることで、どこを押されると動きが止まるのか等体感することができました。

