



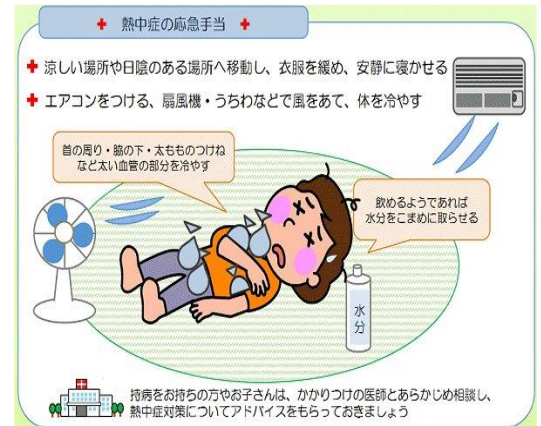
あおぞらルーム

●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、脳の動きがよくなります。</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>
<p>たくさんかんで食べようね</p> <p>「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。</p>		<p>こんな食べ方していませんか</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ほとんどかまずに、丸のみしている。 <input type="checkbox"/> 硬い食べものをいやがる。 <input type="checkbox"/> 片側ばかりでかんでいる。 <input type="checkbox"/> 口をしっかりと閉じずに食べる。 <p>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。</p>		

◇お知らせ◇

今年度の歯科検診は6月25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。

●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ももてそうですね。

★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。)

