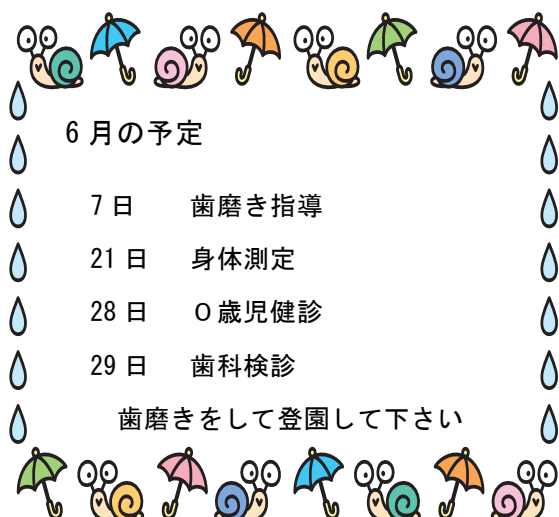


保健だより

6月号

さくら保育園

気がつけば季節は梅雨入り目前。雨が降ったり、蒸し暑かったりと気候の変化が激しくなります。室温・湿度の調整や衣服の調節等し、体調管理を行い、元気に過ごして行きたいですね。



熱中症に注意！

今年も異常な暑さが予想されます。

～熱中症対策～

- ☆ こまめに水分補給しましょう
- ☆ 室内では、風通しをよくしましょう
- ☆ 外出時は帽子を必ずかぶりましょう
- ☆ 外出の時間帯を工夫しましょう
- ☆ ベビーカーはアスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう

☆ 歯科検診

西東京歯科医院より歯科医が来園されます。当日お休みされますと、保護者の方に西東京歯科医院に受診していただくこととなります。子どもにとっても、普段慣れている保育園で検診が行なえるよう、ご協力よろしくお願ひします。

☆ 歯磨き指導

東京西の森歯科衛生士専門学校の学生がパネルシアターを使って、歯の大切さについて教えてくれます。ゆり組は、歯磨き指導を行います。使用した歯ブラシは、ご自宅でお使い下さい。

ひ 肥満予防
肥満中枢が刺激され、太りすぎを予防。

み 味覚の発達
かんでわかる食物の味。

こ 言葉の発音ははっきり
口の機能が発達し、はっきり発音できる。

は 歯の病気予防
唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。

が ガン予防
唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。

い 胃腸快調
胃の働きがよくなり、消化吸収がされやすい。

の 脳の発達
血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。

ぜ 全力投球
心身が健康になり、力いっぱい遊んだり、仕事したりできる。

日本学校歯科医会 (第91号より)

～よくかむことは、生きるための重要な運動～

食べ物のおいしさは、よくかんで味わう事で感じられる物です。おいしいと感じる心が食欲を生み、子どもの身体をつくります。

かみごたえのある食べ物をよく咀嚼やくすると、脳の発育を活性化して口、あごの正常な発育を促し、運動能力や身体のバランスを向上させます。健康な歯でよくかんで食べる事が、育ち盛りの子どものにはとても大切です。