

保健だより



6月号

子どもたちは新陳代謝が盛んで、活発に動き回るので汗をよくかきます。加えてこの時期は、蒸し暑いのでより汗をかきやすくなります。吸湿性や通気性の良い材質のものを着用や、こまめに下着を取り替えるなど肌を清潔に保ちましょう。



お知らせ

6月の予定

5日 歯磨き指導

20日～ 身体測定

25日 0歳児健診

27日 歯科検診

歯科検診 6月27日（木）10時～

西東京歯科医院から歯科医が来園されます。
当日お休みされますと、保育園からの検診用紙を持って、西東京歯科医院に受診して頂きます。
子どもにとって、普段慣れている保育園で検診が行なえる様、お休みせず登園をお願い致します。

熱中症に注意！規則正しい食生活と水分補給を！

～意外と多い、朝から脱水状態～

1日に必要な水分量（飲料水+食事）の目安

例）幼児：1kgあたり約90～100ml/1日 19kgの幼児の場合、1700～1900ml 必要です。

朝食を食べて来ない場合：560～630ml 程度の水分が不足します。

朝食を食べていない場合は、既に朝から水分と塩分が欠乏している脱水状態です。熱中症の危険性は高まります。

食事を摂るだけで、無意識のうちに水分補給が出来、食事から摂った水分はからだに保持されやすいです。

全身の健康に欠かせない“歯”の役割



食べ物をかんで消化を助ける。



「かみごたえ」などの食感を感じる。



歯をかみしめて力を調節する。



言葉の発音を助ける。



顔の表情をつくる。