



そろそろ紫陽花が咲き始めてきました。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性からアルカリ性だとピンク色に。土から取り込むものによって、変化が起こります。人間の場合は色が変わったりはしませんが、食べたもの(外から取り込むもの)で体ができているのは同じ。効率よく栄養を取り込むには、良い姿勢でよく噛んで食べる。よく噛む食べ物を選ぶなど、「食べ方」も大切です。

6月の目標 歯を大切にする

6月の予定

《園医健診》 医師の都合にて変更になる場合があります

たんぽぽ 3日(火)・17日(火) たけのこ・くすのき 3日(火) くるみ・まつぼっくり 17日(火)

《身体計測》 保育上の都合により日程が変更することがあります

たんぽぽ(0歳児) 12日(木) たけのこ(1歳児) 11日(水) くるみ(2歳児) 5日(木)
まつぼっくり(3歳児) 9日(月) しいのみ(4歳児) 13日(金) くすのき(5歳児) 2日(月)

《歯科健診》 全園児が対象です

6日(金) 午前10時～ 25日(水) 午前11時～
*どちらかの日程で受診できるようにご協力お願い致します。



《尿検査》

6月3日(火) 9:30までに クラスへ提出してください。

当日の朝・子どもの尿を取ってください。

全園児が対象です。1年に1回の検査です。忘れずに提出をお願いします。

*容器は5月27日に配布しました。尿のとり方は容器と共に配布した説明を見て下さい。不明な点は担任まで声掛けください。

感染症情報

保育園内での感染症(5/28 現在)

突発性発疹 2名 パラインフルエンザ1名

多摩小平保健所管内での感染症情報

○百日咳が全国的に急増しており、各地で過去最多を更新しています。多摩小平保健所管内では4月までの段階で2018年(全数報告開始)以降年間報告数が過去最多となりました。乳幼児では死に至る危険性もあるため、定期予防接種を確実に受けましょう。

○水痘、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎が注意報レベルとなりました。手洗い、咳エチケットの感染対策が有効です。

6月4～10日は 歯と口の健康週間です

乳歯のときから大切に

乳歯は生えかわるから、
むし歯になっても
だいじょうぶ?

いえいえ、
そんなことは
ありません!!

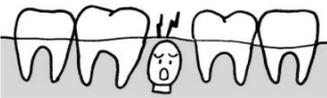


乳歯が
大切な
理由①

永久歯に影響します

乳歯の下では、もう永久歯の準備が始まっています。

むし歯があると...



★歯並びが乱れ、永久歯が
生えてくる場所がせまくな
ってしまいます。



★乳歯のすぐ下に生えてきて
いる永久歯を傷つけてしま
う可能性があります。

乳歯が
大切な
理由②

おいしく味わい、 栄養をとるために必要です

食べものを消化し、栄養を吸収するとともに、おいさを
味わうために、よくかんで食べることが大切です。

むし歯があると...



★食べものをしっかり
かむことができません。



★食べることが、きらいに
なってしまう場合も。

乳歯が
大切な
理由③

口の健康習慣を 身につける時期です

歯みがきなど、口の中の健康を守る習慣を身につける、
大切な時期です。

健康習慣が身につけていないと...



★むし歯や歯周病に
かかりやすくなります。



★後になって習慣を変えるの
は、簡単ではありません。

熱中症は朝(午前中)になりやすい

赤ちゃんからお年寄りまで、室内・屋外を問わず発生する熱中症。

さまざまな対策を講じている保護者の皆様は多いと思いますが、

朝起きてすぐの対策が大きなカギを握っていることはご存知でしょうか。「寝ている間に大人で700mlほどの水分が失われるため、起きたときには脱水状態になっています。時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうのは、体の水分タンクが空のまま活動するという。とても危険です。」水分だけは摂る...という人も多いかもしれませんが、水分だけでは不十分なんだそう。水分を摂ると汗の量が増えますが、汗と一緒に体内の塩分や鉄分も大量に失われてしまいます。それらを補給しないと体内の電解質バランスが崩れ、水分を摂っていても脱水症状になってしまうのです。そのため、水分だけでなく、朝食を食べて塩分も合わせて摂ることが大切です。熱中症の死亡事故の発生時刻は、実は10時～12時が最も多いというデータもあります。

時間がないときにおすすめの朝食メニュー

たとえば、冷凍しておいたおにぎり+インスタントのみそ汁、買っておいた惣菜系のパン+カップスープなどであれば、短時間でも準備できますね。それでいて熱中症予防という観点では十分なメニューです。常備菜、フリージング、市販品なども上手に活用して、まずは朝食を抜かない工夫をしてみましょう。

