



保健だより

キッズアカデミー保育園 27年度・6月号

6月は梅雨の季節にはいり、ジメジメした日や、肌寒い日もあったりして、寒暖の差が激しい月でもあります。
健康、衛生面に気をつけて、気持ちよく過ごせるように心がけましょう。

◆◆6月4日は虫歯予防デー◆◆

- 食べ物はよくかみ、だ液の出をよくしましょう。
- 間食は時間を決めて少量を食べるようにしましょう。
- 歯みがきを忘れずにしましょう。

※みんなで守って虫歯をなくしましょう！



～しっかりかめばこんないいことが…～

- 記憶力、集中力がアップ・・・：脳が刺激され、記憶に関する脳内物質がたくさん分泌されます。脳への血流量が増加して大脳の発達に良い影響を与えるという説も。成績アップも夢じゃない！
- 生き生きと明るい表情に・・・：あごや口のまわりの筋肉がきたえられ、口元がひきしまって生き生きとした明るい表情になります。
- ダイエットの強力な助っ人・・・：脳の満腹中枢に信号が伝わる時間ができるため、食べすぎを防ぎます。
- 運動能力もアップ・・・：歯やあごがしっかり発達するので、瞬間的に強い力を発揮する場面で特に有利です。かむことが神経細胞の発達をうながし、運動器官の働きを高めるともいわれています。

●●ぎょう虫卵検査を行います●●

配布日：6月13日（土）

回収日：6月17日（水）

朝起きてすぐ（トイレ（尿・便）に行く前に）とります。メスの成虫は夜、肛門の周囲に出てきて卵を産みます。だから肛門のひだを広げるような感じでテープを押し付けてとると良いです。
原則として2日間違う日にとるのですが、小さい子どもは起きたときにうんちで汚れていたりすることもあるのでその時は次の日にします。
朝は忙しくて大変ですが、ご協力をお願いします。

☂梅雨時の健康☂

梅雨の時期は温度、湿度とも高くなり、さまざまな影響が出てきます。健康に過ごせるよう日頃から身の回りの清潔を心がけましょう。
朝ご飯をしっかり食べ、水分を十分とりましょう。汗をかいたらタオルなどでふき、ぬれた服は着替えましょう。毎日入浴するなど肌を清潔にします。部屋の中もこまめに掃除や換気をし、このいやな時期を元気にのりきりましょう。

×食中毒に注意×

食中毒は6月～9月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい温度と湿度がそろっているためです。
家庭では、新鮮なものを購入、冷蔵庫には詰めすぎない、まな板などは熱湯消毒、食べ物は十分加熱、食べる前には必ず手を洗い、すみやかに食べるなど心がけましょう。

