6月 ほけんだより

ナーサリーにじいろ♥まむ
TEL　0178(80)7088
令和７年６月１日発行

暖かい日が増えて、園庭に出て遊ぶなど戸外あそびも楽しめるようになってきました。しかし、暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。天気の変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので十分に注意が必要です。衣服の調節や汗の始末には、いつも以上に気を配るようにしましょう。

6月4日は虫歯予防デー

虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は、仕上げ磨きを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣を付けましょう。唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

友達と一緒に歯みがきをして、習慣化を目指します！

とっても大事！水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出ず体温が上がってしまいます。特に子どもは、体内水分量が多いので脱水症状を起こしやすく、注意が必要です。

飲み方は？

１回分は少なめに、回数を多く飲む

飲むなら？

水やお茶

いつ飲む？

汗をかいたり、のどが渇く前に…
起床時・就寝前・遊びの前後途中
外出前後・入浴前後など