



ほけんだより

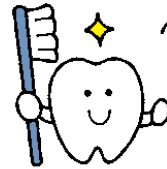
令和7年6月
エリナ保育園

あっという間に季節は梅雨に移り変わりました。
気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら今月も楽しんで過ごしていきたいと思います。



外出時は帽子をかぶろう！

日差しが強い日が増えてきました。園庭で遊んだりお散歩に行くときは必ず帽子をかぶります。登園時やお休みの日の外遊びも、帽子をかぶる習慣をつけてあげてください。帽子は日差しだけでなく、けがからも頭を守ってくれます。



虫歯予防週間



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。
この時期に、正しい歯みがきの仕方や仕上げ磨きのポイントを再確認しましょう。

特に、だらだら食べや柔らかいものばかりの食事は虫歯の原因となります。

おやつ時間を決め、
よく噛んで食べる習慣
をつけましょう。



梅雨時の体調管理



梅雨の時期は、蒸し暑さや気温の変化により体調を崩しやすくなります。
以下の点に注意して、子どもたちが元気に過ごせるようにしましょう

- ◎汗をかいたらこまめに着替えをする。
- ◎水分補給をこまめに行う。
- ◎室内の温度調節や衣服の調整に気を配る。
- ◎バランスの良い食事と十分な睡眠を心がける。



これらの対策を通じて、体調を整え、雨に負けず元気いっぱいに過ごしましょう。



食中毒



6月から9月にかけては、湿度と気温の上昇により食中毒が発生しやすくなります。
家庭での食事でも注意が必要です。以下の3つのポイントを守りましょう



付けない: 手洗いや調理器具の清潔を保ち、食品を区別して保管・調理します。
増やさない: 食品は素早く調理し、早めに食べるようにし、冷蔵庫は詰め込みすぎず、低温で保存します。
やっつける: 食品の中心部を75℃で1分以上加熱し、調理器具の消毒を行います。
万が一、嘔吐や下痢の症状が見られた場合は、早めに医師の診断を受けましょう。