令和７年度　　６月号

大滝病院　病児・病後児保育園

６月に入りましたね。例年に比べると気温が高く暑い日もあれば

急に気温が下がって肌寒く感じる日もあったりしますね。

気温差によっては、体調を崩しやすいので、

衣服での調節や汗の始末に気を付けましょう。

6月４日は虫歯予防デー

歯磨きの習慣づけが虫歯予防の第一歩。ですが、虫歯は食べ方で防げる!?

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

口の中に汚れが長時間たまると虫歯を招きます。

やわらかいものばかり食べる

唾液には口の中をきれいにして歯を守る働きあるので、あまり噛まずに飲み込むと唾液は出ません。

⇒

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!!

おやつの時間を決める

時間を決めて食べましょう。
その後、しっかり歯を磨きましょう。

よくかんで食べる

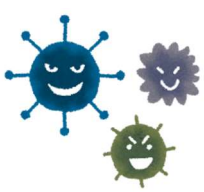
よく噛むと唾液がよく出ます。
噛み応えのある食材を様子を見ながら取り入れましょう。

熱中症に気を付けましょう

乳幼児の体の水分の割合は体重の 70～80%といわれています。
上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。

子供たちに適している飲み物は水または麦茶です。
イオン飲料は塩分の摂りすぎになるので気をつけましょう。
ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にも。
上手な水分補給で、熱中症を予防しましょうね。

かびの生えやすい季節です



じめじめした時期にはカビに気を付けましょう。
給食を食べる時のエプロンや、食後、手や口を拭くために濡らしたタオル・・・
お家に帰るまで濡れたままでカビが生えやすくなっています。
また、毎日保育園に持って行く水筒やマグのゴムの部分もカビが生えやすい箇所です。
お子様の健康のためにも日々使うものにカビが生えていないかチェックしていきましょう。